

# ほけんだより 9月

令和6年9月  
 柏市立南部中学校  
 保健室

## 正しい生活リズムを取り戻そう

二学期が始まりましたが、まだ夏休みのムードが抜けない人も多いのでは？  
 正しい生活リズムを取り戻しましょう。



3食しっかり食べる

脳にエネルギーが供給されて集中力が高まります。



ゆっくり入浴する

ぬるめのお風呂に20分くらいかけてゆっくり入るとリラックスできます。



適度な運動をする

昼間、適度な運動をすることで、よく眠れます。



排便をする

排便をがまんしていると、便秘になりやすくなります。



夜更かししない

深夜に成長を促すホルモンが分泌されるので、早めに寝ましょう。

暑さや疲れで体調を崩さないためにも、こまめな水分補給（のどがかわいていなくても）、睡眠をしっかり取る（早寝・早起き!）、適度な休養、3食きちんとご飯を食べることを心がけましょう。

## < 治療は済みましたか? >

1学期の健康診断で「治療勧告書」をもらって夏休み中に治療に行った人は、「治療済み報告書」を学校に提出してください。また、定期検査の受診をした人も、「管理手帳」や「管理指導表」の提出をお願いします。学校生活を送る中で主治医からの指示事項などがあればお知らせください。

お待ちしております



健康診断からの...  
受診報告書

災害共済給付のための...  
医療費申請書類

## こころにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て  
くださいわ。



# < 9月9日は救急の日 ～自分でできる手当を知ろう～ >

<p><b>すり傷・切り傷</b></p> <p>すぐに傷口やその周辺を水で洗い流しましょう。血が出ている場合には、水で洗ってから清潔なガーゼやハンカチなどでおさえて、血を止めます。</p> 	<p><b>打ぼく・ねんざ</b></p> <p>応急手当の基本は、まずは氷などで冷やすことです。けがをした部分は無理に動かしたり、温めたりせず、安静にしましょう。</p> 
<p><b>やけど</b></p> <p>すぐに流水や水で冷やすようにしましょう。痛みが軽くなるまで冷やします。冷やすことにより、皮ふの深い部分までやけどが進むことをおさえることができます。</p> 	<p><b>鼻血</b></p> <p>下を向いて、親指と人差し指で鼻をおさえましょう。鼻の入り口近くの細い血管から出血するので、この部分を5～10分間ほどおさえていると、自然におさまります。</p> 
<p><b>頭部打ぼく</b></p> <p>こぶができた場合は冷やしてしばらく安静にします。少し時間がたってから頭痛やはき気が起きた時や、強くぶつけた時は、先生やおうちの人にすぐ伝えましょう。</p> 	<p><b>歯のけが</b></p> <p>水道水でうがいをし、出血があれば、清潔なガーゼやハンカチなどでおさえて止血します。歯がぬけた場合は、歯の根元は持たず、ぬけた歯を専用の保存液や牛乳に入れて病院へ持っていきます。</p> 

## 9月1日は防災の日



1923年9月1日に発生した関東大震災の経験をふまえ、災害に備えるための意識をもとうという思いから、9月1日が防災の日と制定されました。

夏休み中にも、地震や台風など自然災害への備えが大切な状況がありました。おうちの人と防災グッズや避難場所の確認をしていますか？8月30日～9月5日は、「防災週間」です。日ごろから備えや確認をしておきましょう。

\*まずやること\*：ハザードマップ，防災マップを日ごろから確認する。

\*備蓄品をそろえる\*：飲料水，食料，簡易トイレ，ホイッスル，防寒具 などなど

\*柏市のHPには、もっとたくさんの情報があります。 “ 柏 防災 ” で検索！