

ほけんだより

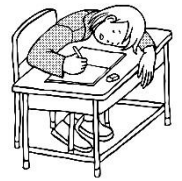
9月

令和8年度 9月7日
国府津中学校 保健室（藤野）

夏休みも終わり、学校生活がスタートしました。夏休みの生活リズムを学校がある日の生活リズムに徐々にならしていきたいですね。そんな私は9月1日目は頑張れたけど、、、徐々に起きられなくなってきました（汗）起きられるようにカーテンを少し開けて寝てみました。嫌でも5時に目覚めます。そこから30分間～1時間アラームと闘いの末、何とか立ち上がっています。ともに頑張りましょう。

夏休みボケしていませんか？チェックしてみましょう！

- () 朝、眠くてなかなか起きられない。
- () 食欲がなくて、朝食を食べたくない。
- () 頭がぼんやりして、やる気が出ない。
- () 何をするのも面倒くさい。
- () 体がだるくて、すぐに座りたくなる。
- () 夜になると元気になる。
- () 体育等で少し動くと気分が悪くなる。
- () 夜なかなか眠れない。
- () 清涼飲料水（ジュース）を1日に2本以上飲んでる



あなたの夏休みボケは???

〇が7～9個

完全に夏休みボケ状態！
このままでは、学校へ行くのが
しんどいでしょう・・・



〇が4～6個

要注意！
これ以上ひどくならない様に
生活を見直そう。



〇が1～3個

油断禁物！
早く起きると、自然と
夜眠くなります。



〇が0個

とりあえず安心！
この状態を維持しましょう。



〇があった人、こんな工夫をしてみよう！

ぬるめ（38度くらい）のお湯に
ゆっくりと入ろう。



余裕をもって起きてみよう
早く起きると自然に夜眠くなり
ます。

食欲が落ちているときは、固形の
ものより水分が多い食事に変え
てみよう。でも朝ごはんは必須！
バナナは無理でもバナナジュースに
する、コーンフレークにするなど

体もだけど心も元気がないときは・・・？

心と体はお互いに関わりあっているので、精神的に不安定だと体調を崩すことがあります。学校へ久しぶりに行くと、楽しいことだけでなく不安なことや心配なことがあります。話してみたいことがあればスクールカウンセラーも利用してみましょう。今月の来校日は以下の通りです。

9月9日(水)、16日(水)、30日(水)

裏面に続きます

9月1日は「防災の日」ということで、ニュースなどで話題になっていました。最近は地震だけでなく、台風やゲリラ豪雨などの水害や土砂災害も全国で発生しています。

もし、明日災害が起こるとわかっていたら今何をしますか？自分にできることを考えてみましょう。

非常時に備えて

非常用持ち出し袋 （非難の時に持ち出す袋）

- ☐ 水
- ☐ 食品
- ☐ ヘルメット
- ☐ 衣類・下着
- ☐ ひもがないズック
- ☐ 貴重品
(通帳、現金、マイナンバーカードなど)
- ☐ ペン・ノート
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 予備電池、携帯充電器
- ☐ 救急用品
(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- ☐ ブランケット

- ☐ 軍手
- ☐ 洗面用具
- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉
- ☐ タオル



~~~~女性であれば~~~~

- ☐ 生理用品
- ☐ 中身の见えないゴミ袋

~~~~感染症対策にも有効です！~~~~

- ☐ マスク
- ☐ 消毒用アルコール
- ☐ 石けん・ハンドソープ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 体温計

家に備えておくもの

☐ 食料や水（最低3日分！できれば1週間分）×家族分

☐ 生活用品（ティッシュ、トイレトペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ…など）

けがをしたら？こんな時どうする？

9月9日は救急の日

☆すりきず☆

まずは傷口の汚れを水でよく洗い流しましょう。できれば砂や小石がなくなるまでしっかりと。そのあとは傷口を乾燥させないように、ワセリンや軟膏をぬります。感染を防ぐためにばんそうこうなどで保護しましょう。出血がひどいときは、ガーゼやタオルで、傷口を抑えて止血をします。

☆鼻血☆

のどに血が行かないように、少し下を向きます。
小鼻（鼻のふくらみの部分）を押さえるようにします。
なかなか止まらない場合は耳鼻科へ行きましょう。



意識がないときに
使用します。
場所を覚えてお
こう。



がっこう
学校のここにあります
職員玄関・体育館

☆だぼく・つきゆび・ねんざ・肉離れ☆

RICE（ライス）

Rest（動かさない）

症状の悪化を防ぐ

Ice（冷やす）

血流を抑え、内出血や
炎症を最小限にします。

Compression（押さえる）

内出血や炎症を抑えます。
強く抑えすぎないこと。

目のだぼくは押さえないこと。

Elevation（高く上げる）

けがの部分を、心臓より高くすることで、腫れを抑えます。★腫れが引かない、痛みが続く場合は医療機関へ行きましょう。

