

# 保健だより 9月号



春日部市立豊野中学校  
保健室  
令和2年9月



## 自分のストレス対処法を見つけよう

2学期がスタートして2週間が経ちました。9月は暦の上では秋ですが、今後も暑い日が続くことが予想されます。熱中症にならないように、こまめな水分補給をすることに加え、体調不良の時は無理せずに保健室や担任の先生に申し出て下さいね。

2学期は、体育祭や文化祭と大きな行事が続きます。万全な体調で本番を迎えられるように、規則正しい生活習慣を心がけて、心と体の調子を整えましょう。

### 9月9日は「救急(99)の日」

#### そのケガ、慌てないで！

病気やケガ、その知らせで保健室に来る場合、慌てていると、状況を的確に判断できません。慌てず、次のことを伝えてください。

1. 誰が
2. いつ
3. どこで (活動場所)
4. 何をしていた
5. どこを (受傷部位)
6. どうしたのか

#### 保健室に来る前にやってほしいこと

- 擦り傷・切り傷
- ① 水道水で洗い流す。
  - ② 血液の処理は自分で行いましょう。  
※他人の血液には触れない。
- 捻挫・打撲
- ① 濡らしたタオルなどで患部を冷やす。
  - ② 自力で移動できれば保健室へ来る。
  - ③ 痛みがひどかったり、気分が悪かったりする時は、骨折が疑われるので安静にし、先生に連絡してください。



私たちは多かれ少なかれ、日々、様々なストレスを受けながら生活しています。「急に雨が降ってきて服が濡れた。」「カバンが重い。」これも物理的なストレスです。生きていればストレスは必ず私たちにつきまわってきます。

ストレスと上手につき合うため、自分なりの「ちょっとしたストレス対処法」を見つけていきましょう。

- ♡ 音楽を聴く
- ♡ 運動する
- ♡ 好きな物や人、風景の写真を眺める
- ♡ 気持ちを紙に書く
- ♡ 自分を褒める
- ♡ 本を読む
- ♡ 大きな声を出す
- ♡ 笑う
- ♡ 思いっきり泣く
- ♡ お風呂にゆっくり入る

10個でも20個でもできるだけたくさんの自分なりの「ちょっとした対処法」をリスト化してみましょう。ストレスを感じた時は、そのリストを見て、試してみても効果を検証してみましょう。

また、誰かにサポートしてもらうことも立派な対処法です。誰かに愚痴を聞いてもらったり、助けを求めたり…。「一人で抱え込まず、周りの人に頼る」という対処法もぜひ日頃から活用してみてください。

#### 保健行事日程

定期健康診断結果のお知らせ(治療勧告書)を随時配付しています。  
医療機関での受診をお勧めいたしますが、ご家庭の判断で通院してください。よろしくお願いいたします。

検査項目	日時	対象
心臓検診	9月29日(火) 9:00~	1年生
歯科健診	10月1日(木) 8:50~	1年1組~2年2組
内科検診	10月2日(金) 13:30~	2年3組・4組
歯科健診	10月8日(木) 8:50~	2年3組~3年5組
内科検診	10月14日(水) 13:30~	1年生
眼科検診	11月6日(金) 13:30~	1・3年生

