



# ほけんだより 9月号

益子中学校  
保健室  
R4年9月1日

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まります。夏休み中は、普段は経験できないことにチャレンジしたり、ゆっくり過ごしたりと、様々な時間を過ごしたと思います。2学期も多くの学校行事が予定されていますので、感染症予防と体調管理をしっかり行ってください。保健室では皆さんの活動が充実したものになるよう、お手伝いをしていきます。

## Switch! ✨

夏休みモード

↓  
学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



### 切り替えの 3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかりと食べる

それでも、<sup>の</sup> **なんだかだるい**  
学校に行きたくない  
ときは…

心が疲れているのかもしれませんが、ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。



すぐに始まるスポーツ大会練習。毎年、夏休みの生活リズムの乱れが残った状態で練習に参加し、体調を崩す生徒がたくさんいます。まずは、ゲームやスマホ等の利用を控えて、早めに寝るように心がけてみてはどうでしょうか。

## 9月1日は防災の日

# 家族の緊急連絡先を確認しよう!

気を付けていても体調不良やケガをします。ゲリラ豪雨などの急激な天気の変化もいつ発生するか分かりません。もし、一人に自宅で過ごしているときや外出先で困ったことが起きたとき、すぐに家族と連絡を取ることはできますか?この機会に家族の緊急連絡先を確認しておきましょう。



### ★保護者の皆様へ★

校内生活では、安全で健康な活動が実施できるよう十分に注意してまいります。登下校時や休日など教職員が近くにいない時に、緊急事態が発生しないとは言えません。お子様と緊急連絡先の確認をお願いいたします。

- ・ご家族の携帯番号など ※必ずつながる連絡先
- ・ご家族の職場 ※とくに名称と連絡先

※日頃から保健室で早退などの対応をする際、ご家族の職場名がわからない生徒が多く見受けられます。勤務先の名称や所在地についてご家族で確認しておいてください。



連絡先を記入したメモを持ち歩くといいね!



※併せて、万が一のために防災グッズ等避難生活に必要なものを準備しておくといざという時に役立ちます。ゴミ袋やビニール手袋、ウェットティッシュ、消毒液、サランラップなどは、感染症対策にも使えて便利です。

9月1日は防災の日

9月9日は救急の日

# これ、どこにある？



非常口



AED



公衆電話

学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。

自分でできる 手当てのキホン

あろう

傷口についた砂や汚れを  
洗い流す

ひやす

ビニール袋に入れた  
氷などで冷やす

おさえる

清潔なハンカチなどで  
傷口をおさえる

## ケガ予防 4つのコツ

**朝ごはんを食べる**

体や脳がエネルギー不足だと、思うように動けません。

**しっかりウォーミングアップ**

体を温め、動かす準備をしましょう。

**無理をしない**

体調の変化や痛みを感じたら休みましょう。

**運動後のケアも忘れずに**

ストレッチをして筋肉をほぐし十分な睡眠で体を休めましょう。

## 相談室からのお知らせ

いよいよ2学期が始まりました。2学期は学校行事も多く、学校生活の不安や心配が増えてくる時期でもあります。また、3年生は部活動を引退し、進学に向けての準備が始まりましたね。初めてのことが多いので「苦しい」と感じることも多くなるかもしれません。そんな時は、誰かに話を聞いてもらうと気持ちが楽になることがあります。

保健室で話を聞くこともできますが、教育相談室のスクールカウンセラーの先生もみなさんの力になってくださいますので気軽に相談に来てください。希望する生徒は、担任の先生もしくは保健室までお知らせください。

(保護者の方の相談も受け付けています。その際、予約が必要ですので、学校まで連絡してください。)

### 【2学期の来校予定日】

9月13日(火)・9月27日(火)・10月11日(火)・10月25日(火)  
11月15日(火)・12月20日(火)

※基本的な勤務時間は、8:30~17:00(最終面談受付16:00)です。