

# ほけんだより



第一中学校 保健室  
令和6年 9月

## ほけんしつよりお知らせ



☆9月9日《救急の日》

AED。最近よく耳にしますよね。

第一中学校にもあること知っていますか？職員玄関の受付左端にあります。

武道場の入り口外側にも備え付けてあります。

これは、学校の生徒が必要なときにも使いますが、地域の方で体調が悪くなった際にも使う可能性があります。そんなときには、全校生徒のみなさんも置いてある場所を確認し、いざというときに持って行けるように確認しておいてください。

☆夏休み中、学校管理下(部活動や登下校中)でケガをして病院に通院した場合、顧問や担任の先生・保健室までお知らせください。書類をお渡しします。(医療機関によってお渡しする書類が異なります。医療機関名・薬局についてお知らせください)

☆健康診断後、治療した報告書がある場合には、担任の先生または保健室まで提出してください。

☆まだまだ暑い日が続きます。

多めの水分やタオル・着替え等の準備をお願いします。

26日頃から全体での運動会練習が始まります。

日焼けや熱中症対策・ツメについては、練習開始前に全体で連絡があると思います。個別に心配なことがある場合には、担任の先生にご相談ください。

安心・安全な運動会になりますようご協力をお願いします。

今年の『十五夜』は、9月17日(火)です。『十五夜』とは、空が澄み渡り1年で最も美しい月とされている『中秋の名月』を鑑賞しながら、収穫などに感謝する行事です。

よく、「月にウサギがいる」という言い伝えを聞いたことはありますか？満月の影の模様がウサギに見えることから言われ始めたようです。「日本ではお餅をついている」と言われていますが、中国では「薬の材料を粉にしている」とも言われています。見る人によって見え方が違うものなのですね。お月見の季節です。たまには、ゆっくり空の月や星を観察してみるのもいいかもしれませんね。

長い夏休みが終わりました。長いと感じた人。短いと感じた人。それぞれいろんなことにチャレンジしたり冒険したり…迷ったり困ったり…喜んだり悲しんだり。

- 人と会いたくない…
- 悩みがあってつらい…
- ひとりで考えてこんでしまうことがある…
- 学校に行きたくない…
- 不安・心配…

そんなときは心が疲れているのかもしれない。

## ココ3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。

