

ほけんだより 9月

令和 5年 9月
第一中学校 保健室

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。

ほけんしつよりお知らせ

夏休みモード→学校モード

からだも気持ちもまだ『夏休みモード』の人は
早めに切り替えましょう！

- 夜ふかしせずに早めに寝る ○朝起きたら朝日を浴びる
- 朝ごはんをしっかり食べる

Switch!

切り替えの point 3

それでも・・・

学校に
行きたくない

なんだかだるい

心配や不安

こんな時は・・・

心が疲れているのかもしれない。

学校には・・・担任の先生・学年の先生・スクールカウンセラーの先生・保健室の先生など
たくさんの方がいます。ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。

学校以外にもこころの応急手当をしてくれる窓口があります。

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《救急の日》

よく耳にする AED。

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。

新たに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。



9月9日は
救急の日

☆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。

☆運動会の練習が始まります。

多めの水分やタオル・着替え等の準備をお願いします。ツメの確認も併せてお願いいたします。

友だちにもケガをさせてしまうことがあります。

まだ暑い日が続きます。日焼けや熱中症対策については、練習開始前に全体で連絡をすることになります。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。

