



令和7年 9月  
第一中学校 保健室

## 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、校内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。

必ず朝食をとることに加え、多めの水分やタオル・着替え等の準備をお願いします。18日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。

夏休みが明け、元気な姿を見ることができてうれしいです。しかし、まだまだ暑い日が続き、夏の疲れが残っている人も多いのではないのでしょうか?つい注意散漫になってケガが増えやすいときでもあります。これからたくさんの行事が待っています。思い切り楽しむためにも、ケガや体調不良にならないように日常生活でも注意力を高めていきましょう。

### 「いきなり全力」より

### 「小さくスタート」

例えば…○朝10分早く起きてみる  
○机に3分だけお休みしてみる  
○1日1回深呼吸

それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしていきましょう。

## 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。

