



令和5年9月1日 野田市立川間中学校 保健室



長かった夏休みも終わり、学校生活がスタートしました。早寝・早起き・朝ごはん・排便など、意識して生活リズムを整えましょう。11日から体育祭練習も始まります。ケガなく、元気に取り組めるようにしましょう。着替え、タオル、水筒、帽子などの準備もお忘れなく！

特に、タオル・水筒は、毎日必ず持参してください。水分は、いつもより多めに準備しましょう！水筒2本持参する、補充用のペットボトルを用意する、水筒にはいつもより氷を多めに入れるなどなど、各自で工夫しましょう。

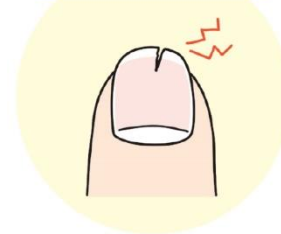
生活リズムを
学校モードに
戻そう！



千葉県は
#7009 または
03-6735-8305
平日・(土) 18時～翌朝6時
(日)・(祝) 9時～翌朝6時

あなたの **つまめ、のびて** いませんか？

われる！



ひっかく！



はがれる！



意外に多い、つまめのけが。つまめには指先を守ったり、力を入れるときにささえる大切な役目がありますが、伸びすぎているとけがをしやすくなります。手のつまめの長さは、手のひらの方から指を見て、出ていないくらいがちょうどいいといわれています。1週間に1回くらいはチェックするようにしましょう。

あわせて足のつまめもお忘れなく！
* 体育祭前の衛生検査は、
つまめのチェックもします。



救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119



急なケガや病気のと看、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で
救急車を呼んで
いいのかな…

体調が悪いけど、
すぐに病院に行ったほうが
いいのかな…

ケガや病気のと看
は不安になるもの。
一人で判断せず、専
門家の力を借りましょう。



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



保健室にも相談に来て
ください。

