

ほけんだより 9月

川越中学校 保健室
令和8年9月4日

夏休みは充実した時間となりましたか？今週から2学期がスタートしましたね。暑さが残るこの時期は、疲れが出やすく、体調を崩しやすい季節でもあります。生活リズムを学校モードに切り替えて、2学期も元気に過ごせるよう、体と心の健康を整えていきましょう🌻

また、みなさんの夏休みの思い出もたくさん聞かせてくださいね(^^♪

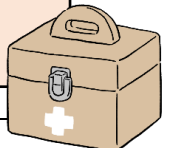


～大切な命を守るために、できること～
けがや急な体調不良は、いつ起こるか分かりません。そんな時、正しい応急手当ができれば、悪化を防ぎ、回復を早めることができます。



【応急手当の基本】

- ①安全の確認…自分や周囲の人に危険がないかを確認してから傷病者に近づきます。
- ②反応の確認…肩を軽く叩きながら「大丈夫ですか」と声をかけて、反応の有無を確認します。
- ③助けを呼ぶ…反応がない、または普段の様子と異なる時は、すぐに近くの大人に知らせ、119番通報やAEDの準備をします。



『知っておこう！応急手当のポイント！』

ケガをしたときは🏠



すり傷・切り傷

- ①傷口に付いた汚れや砂を水道の水で十分に洗い流す。
 - ②清潔なガーゼなどで出血を止める。
- ※傷口が深い・汚れが取れないなどの場合は病院を受診しましょう

鼻血←川越中学校保健室でも来室理由として非常に多いです

- ①可能な限り座り、少し前かがみになる
 - ②小鼻を5～10分程度おさえる
- ※上を向くと血が喉に流れてしまい、気分が悪くなったりすることもあります



捻挫 (RISE処置)

- ①無理に動かさず、安静にする
- ②15～20分程度冷やす
- ③包帯などで軽く固定し、心臓より高く上げる

じゅしん 受診はもう済みましたか？

けんこうしんだん けつ か せんもんきかん の じゅしん ひつよう かた がっ き けつ か し
健康診断の結果、専門機関の受診が必要な方には1学期に結果をお知らせしています。なるべく

はや じゅしん ねが じゅしん じゅしんほうこくしょ がっこう ていしゅつ
お早めに受診をお願いいたします。受診されましたら、受診報告書を学校へ提出してください。

かてい けい か ば あい じゅしんほうこくしょ むね きにゆう ていしゅつ ねが
ご家庭で経過をみていただいている場合は、受診報告書にその旨を記入し、提出をお願いします。

なつやす ちゅう がっこう かん り か かつどうとう びょういん じゅしん ば あい に ほん しんこう
また、夏休み中に学校管理下の活動等でけがをして病院を受診された場合は、日本スポーツ振興セン

さいがいきょうさいきゅうふん たいしやう ひつよう しょうい わた ほけんしつ れんらく ねが
ターの災害共済給付の対象になります。必要な書類をお渡しますので、保健室までご連絡をお願いします。



秋 は 気持ちの切り替わりの季節？

9 月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。

そ んなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。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「気持ちの切り替え」をしてみよう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。

子どもたちの勇気ある行動が救った命

事例1 父親が自宅で、心臓発作で倒れた。小学5年生の男の子は学校の救命教室で学んだ胸骨圧迫を実施。母親の119番通報とともに救命につながった(2019年7月)。

事例2 中学校の部活動中、顧問が倒れた。校内には他に大人がおらず、部員たちは通行人に電話を借りて119番通報。授業で学んだ胸骨圧迫やAEDで命を救った(2021年5月)。

AED をさがしてみよう

これらの事例は、プロでなくても救命の担い手になれることを証明しています。いざというときに率先して、学んだことをやってみる。その勇気ある一歩が、目の前の大切な命を救います。

ほけんしつまえ けいじぶつ がつ か
保健室前の掲示物を9月バージョンに変えました！
また、時間がある時に見に来てくださいね⑤

