

ほけんだより 9月

* 毎月の保健だよりは、生徒のみなさん、保護者の皆さまそれぞれお読みいただければと思います。

銚田市立大洋中学校
保健室
令和8年9月1日

夏休みが終わり、学校生活が始まりました。久しぶりの学校で、楽しみな気持ちがある一方、「なんだか疲れる」「やる気が出ない」と感じている人もいるかもしれません。そんなときは、まず生活リズムを整えることから始めましょう。十分な睡眠と朝食をとり、少しずつ学校のペースを取り戻していけば大丈夫です。自分の心と体の変化にも目を向けながら、無理なくスタートしましょう。



＋応急手当クイズ

友だちがケガをした！ どうする!?

大変です！ 友だちがケガをしました！ あなたが応急手当をして、友だちを助けてあげてください。正しい応急手当ができれば、痛みを和らげたり、回復を早めたりすることができます。

吹き出しに正しい応急手当を表すセリフを入れましょう



- どっちかな？
- ① 保健室から消毒液を借りてくる！
 - ② 水で洗って傷口をきれいにしよう

正解 ②

傷口に砂などがついたままだと、ばい菌が入って悪化する可能性があります。消毒液は傷を治す細胞を壊してしまう場合があるため、無理に使わなくても良いです。まずは流水で砂などを洗い流して清潔にしましょう。



- どっちかな？
- ① 冷やして、無理に動かさないようにしましょう
 - ② 肩を貸すから、急いで保健室まで行こう！

正解 ①

ひねった時は、関節を支える靱帯などが傷ついた状態です。骨折している可能性もあります。無理に動かすと、痛みが強くなったり治りが遅くなったりします。安静にさせ、氷水などで冷やして痛みや腫れを和らげましょう。



- どっちかな？
- ① 傷口を洗って、ハンカチで押さえよう！
 - ② 傷口に触らないように、血をふき取ろう！

正解 ①

まずは水で洗い、傷口にばい菌が入らないようにします。その後、清潔なハンカチなどで5分以上、血が止まるまで強く押さえます。血液は高いところから低いところに流れやすいため、傷口を心臓より高く挙げると止まりやすいです。



9月の保健目標

けがの防止に努めよう

9月の安全目標

災害に備えた生活をしよう



9/1～9/7 (5日間) に「夏休み明け生活チェック」を実施します。自分の生活について振り返り、早めに学校モードに切り替えましょう！



その楽観視危険です！

部 活動などで転倒して頭を強く打ったとき「痛くないから大丈夫」と楽観視するのは禁物です。



直後は元気に見えても、数時間から数日経って症状が急変することもあるのが、頭部打撲の怖さです。運動を続けて悪化した例も。打った後は無理をせず安静に過ごし、経過を観察しましょう。

頭を打った後の危険なサイン

- 激しい頭痛
- 吐き気や嘔吐
- めまいや視界の異常
- 強い眠気
- ぼんやりする
- けいれん など

もし危険なサインが一つでも現れたら、ためらわずにすぐ病院を受診、または救急車を呼んでください。



～保健室からのお願い～

○夏休み中に学校管理下（登下校や部活動等）のけが（熱中症を含む）で病院を受診された方は、日本スポーツ振興センター災害給付金の対象となります。（自己負担3割の場合1,500円以上が対象）気になる方は保健室までお知らせください。

○けがや病気等で9月からの学校生活で配慮しなければならないことや、お子さんの健康状態について気になることがありましたら、学級担任までお知らせください。また、むし歯等の治療終了後、受診結果報告書を学校へ提出してください。

裏面は、「薬物乱用防止教室」と「コミュニケーションのコツ」についてです。ぜひご覧ください。

「その行動、大丈夫？」

けがを防ぐためには、日頃の行動を見直すことが大切です。「これくらいなら大丈夫」と思っていることはありませんか？自分の行動を振り返り、安全を意識して過ごすことで、けがを減らしていきましょう。



階段から飛び降りる



廊下を走る



歯みがきしながら歩く

～薬物乱用防止教室を開催しました～

7月16日（木）に、銚田警察署 生活安全課 岡部伸弘さんを講師にお迎えし、全学年を対象とした薬物乱用防止教室を開催しました。

薬物の正しい知識や覚せい剤、麻薬、大麻などの危険性についてや SNS を通じた薬物や闇バイトに誘われるなど、身近なところに危険が潜んでいることについても理解を深めました。薬物を誘われた際の断り方や、危険な誘いに巻き込まれないための判断力を身に付けるとともに、正しい情報を見極め、自分の身を守ることの大切さを学ぶ機会となりました。



NO!! 薬物乱用は、「ダメ。ゼッタイ。」



～生徒からの感想～

- ・誰に誘われてもきっぱり断る、離れることを大事にし、普段から意識して過ごそうと思った。
- ・市販薬でも使い方を間違えれば薬物乱用になることが分かった。
- ・薬物を一度でも使用するとやめられなくなるので、誘われても断る大切さが必要なのがあった。
- ・薬物は依存性があること成長期の体に害をもたらすことが分かった。
- ・大麻グミなどカラフルな物に加工されている薬物があることが分かった。もし親しい人から違法薬物を進められても、はっきり断りたい。
- ・普段服用している薬に耐性がついてやめられなくなったり、オーバードーズにつながったりするケースがあると知って怖いと思った。きっぱり断れる力を身に着けたい。
- ・薬物を勧められたら、絶対に断りたいと思った。
- ・薬物を使ったら人生が壊れることが分かった。絶対に使わないようにする
- ・友達に勧められてもちゃんと断ってその友達もやめさせられるようにしたいと思った。
- ・絶対に薬物を乱用しないようにしようと思いました。
- ・市販薬でも一度にたくさん摂取したりすると危険性があることが分かった。
- ・未成年でのタバコや飲酒は薬物乱用になるということが分かった。
- ・闇バイトで一度個人情報を送ってしまうと、もう後戻りできないのだと思った。闇バイトや薬物は一生かわらないようにしようと思った。
- ・市販薬の使用方法をしっかりと確認して、（風邪薬などを）正しく使用しようと思いました。
- ・薬物や闇バイトは、すごく危ないのだと実感した。SNS の使い方にも気を付けていきたい。

理想は自分も OK・相手も OK コミュニケーションのコツ

学校にはいろんな環境で育った人がいて、それぞれ異なる価値観を持っています。その中で、自分の意見が言えないと心が疲れてしまいますし、逆に自分の意見ばかりを言うと周りを振り回すことになりかねません。普段のあなたはどのような人ですか？



たとえば…

友だちのLINEの返信が遅くて、遊びに行く予定が立てられない。どう伝える？



人間関係が上手くいかなくて悩むことは誰にでもあります。保健室でも話を聞くので、気軽に相談に来てください。

