



9月 南星中学校 保健室 のびのび通信

9月の保健目標
生活リズムを見直し
体調を整えよう！



はじめまして。8月30日から、保健室で教育実習を行っています、
名桜大学4年次の友寄陽莉（ともよせひまり）と申します。

9月の保健だよりを担当することになりましたので、是非読んでいただけたら嬉しいです^^♪
さて、夏休みが明けて学校が始まりました。

朝起きるのがきついですね。夏休みでの生活習慣から脱出して、学校での生活習慣に慣れていきましょう！

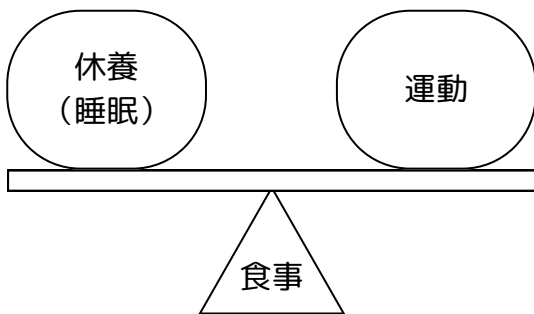
生活習慣を見直しましょう

新学期は、新しい環境に慣れるまで、不安や緊張で体調をくずしてしまったり、不定愁訴（下記参照）を訴える生徒が保健室によく来ます。また、具合が悪くても気が付かなかったり、「朝から変だったけど…」無理をして登校する生徒もいます。

登校前に、自分の今日の体調はどうか、自分の身体としっかり相談をして登校するようにしましょう。気になることがあったら、保健室の先生にぜひ相談してくださいね。



健康のバランス



どちらかが不足・過多の場合に
健康がくずれる！

チェックリスト

- 昨夜はぐっすり眠れましたか？
- 朝ごはんは食べましたか？
- 排便はできていますか？
- 心配事はありますか？
- 十分に運動ができていますか？

ふていしゅうそ

不定愁訴をご存じですか？

頭痛や腹痛、疲れやすい、気持ちが悪い、めまいがする、食欲不振（食欲がすすまないこと）など、身体には特に異常はないのに感じる様々な体調不良の症状「不定愁訴（ふていしゅうそ）」と呼びます。極度の緊張やストレス、疲労などからくる自律神経の乱れが原因といわれています。特に小学校高学年から中学校・高校にかけての思春期の生徒は、不定愁訴をうったえて保健室に来ることがあります。

どうしたら直せるの？

①ご飯を楽しく食べる

ご飯を一人で食べるよりも、みんなで食べる方がおいしく感じられますよね。家族や友だちと一緒に、ご飯を楽しく食べてみましょう。



②睡眠をしっかりとる

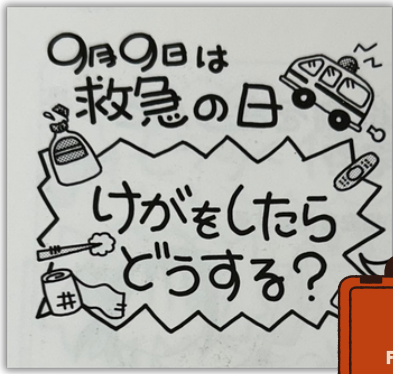
寝るギリギリまでスマホやゲームを観ていると、寝つきが悪くなります。ストレッチや読書など、眠りにつくための方法を見つけてみましょう。



③ストレスを解消する

ストレスを解消せずため込んでしまうと、体調不良につながってしまいます。リラックスできる時間を作ったり、悩み事を相談してみましょう。





打撲・捻挫の手当ては PRICE処置 が基本

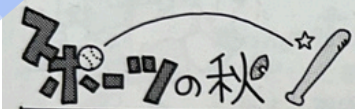
Protect(保護)
それ以上悪化させないように保護する

Compression(圧迫)
内出血をひどくしないように

Rest(安静)
動かさない・いじらない

Elevation(挙上)
患部をできるだけ心臓より高く

Icing(冷却)
氷のうなどで冷やし、腫れを防ぐ



準備運動をしっかり行いケガをしないように
細心の注意をはらうのは当然ですが...
もしケガをしてしまったときはどうする?!

覚えてね!

すり傷
切り傷

出血しているときは...

まずは水道水で
汚れを洗い流します!



清潔なタオルやガーゼで
傷口をおさえて
血が止まるのを待ちます



鼻血

鼻をつまんで下を向く!

なかなか止まらない時は、
鼻の上部を冷たい
タオルで冷やします



上を向いたり
横になったり
首の後ろをたたちゃダメ!



7月 保健室利用者

	令和5年度	令和6年度
1年生	30人	163人
2年生	49人	103人
3年生	61人	66人
合計	140人	332人

今月も体調に気を付けて
頑張りましょう!!

