



令和5年9月7日
大泉町立北中学校
保健室

2学期が始まりました!!

あっという間に夏休みが終わり、2学期がスタートしました。充実した夏休みを過ごせたでしょうか？さて、のんびり過ごした夏休みから、心も体も学校モードに変えるのが大変な人もいます。まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたらそれは夏の疲労がのこっているサインかもしれません。体調を整えて、元気に頑張っていきましょう。

おすすめのポイント

- ・生活のリズムを見直す（早寝早起き朝ごはん）
- ・ぐっすり眠る（寝る前にスマホ・パソコンは見ない）
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない



夏の疲労、
残って
いませんか？

7月12日に『薬物乱用防止教室』がありました!!

みなさん薬物乱用防止教室では、講師の先生のお話を集中して聞けていて、一人ひとりが自分事として捉えられていて大変すばらしかったと思います。今回はみなさんに書いてもらった感想文の中から何人か意見を紹介します。

「この薬物乱用防止教室を通して、薬物の事に関して深く、身近に考えることができました。自分で調べて薬物についてもっと知りたいと思うようになりました。」

「自分が誰かに薬を誘われてしまった時どのように断るべきか、また、友達が誘われていた時どのように助けるべきか、今のうちによく考えておきたいです。」





9月9日は救急の日です。

救急とは、急に病気になった人やけがをした人に応急の手当てをすることです。

今回は、みなさんにも起こる可能性が高い身近な応急手当について、正しく理解できているかチェックしてみてください。

また、夏休みが終わって新学期が始まり悩みや不安を抱えている人もいます。体だけでなくみなさんの『こころ』も大切にしましょう。

☑ 応急手当、正しいのはどっち？

鼻血



- 下を向く
- 上を向く

やけど



- すぐに冷やす
- 水ぶくれはつぶす

すりきず



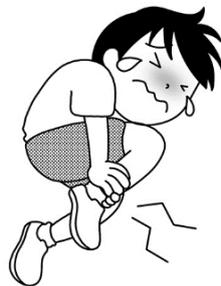
- よく洗う
- すぐに絆創膏をはる

つきゆび



- ひっぱってのばす
- 動かさずよく冷やす

打撲・捻挫



- 動かか確認し、もむ
- 動かさずよく冷やす

救急車



- 119番に電話
- 110番に電話

こころにも応急手当を



ケガ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
くださいな。



答え 鼻血→下を向く やけど→すぐに冷やす すりきず→よく洗う
つきゆび→動かさずよく冷やす 打撲・捻挫→動かさずよく冷やす 救急車→119番に電話