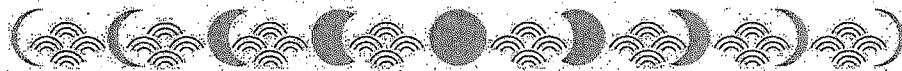


ほげんだより 9月号

大阪市立東住吉中学校 保健室
令和8年9月吉日

2学期が始まって少し経ちましたが、学校の生活には慣れてきましたか？まだまだ暑い日が続きますので、引き続き熱中症対策を忘れずに水分・塩分をしっかりと補給してください。2学期は文化の集いや体育大会など、みなさんが楽しみにしている行事がたくさんあります。だからこそ、体調を崩さないように、睡眠をよくとり、規則正しい生活習慣をこころがけましょう！



9月1日～9月30日は大阪市朝食月間

1. 日の元気は朝食から！保健室に体調不良で来室する生徒のなかにも、朝食を食べていないという生徒が多いように感じます。適切な栄養摂取・生活リズムをつくるためにも、朝食を食べることはとても大事です。毎日朝食を食べる習慣を身につけましょう！



朝ごはんをとらないと...

朝ごはんを抜いてしまうと、長時間栄養を補給していないため、脳にエネルギーが行き届かず、集中力が低下していきます。朝はまずきちんと朝ごはんをとり、快活なスタートをセカリましょう！！



7・8月の保健室来室状況

(内科)

頭痛	腹痛	生理痛	倦怠感	吐き気	熱中症	その他
7	14	6	11	8	4	4

(外科)

擦り傷	切り傷	刺し傷	鼻血	打撲	突き指	腰痛	筋肉痛	皮膚	その他
4	5	1	5	6(頭2)	3	2	2	4	15

夏は、気温が上がり鼻粘膜の血管がはちややちや、イールの塩素が粘膜を刺激する事などから鼻血が出やすいです。ポケットティッシュを忘れずに！

スポーツの秋！

準備運動をしっかりと行い怪我をしないように細心の注意を払うのは当然ですが、もし怪我をしてしまったときはどうする？

救急の日

○月○日は

あり傷

や切り傷などで出血しているときは...

水道水で
汚れを洗い流し、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。

はな血

鼻を叩いて下を向く。

なかなか止まらないときは、鼻の上部を冷たいタオルで冷やします。

心配が残る場合は **+** 受診してみよう。

おぼえておいてね

RICE療法

Rest: 動かさず安静に！
Ice: 氷のうなど冷やす！

Compression: 伸べる布帯を巻くなどして圧迫する！
Elevation: 怪したところを心臓から高くする！

安静・冷却
圧迫・挙上！

金メダリストも相談している

こんな軽い悩みでカウンセリングなんて

相談するのは弱いこと

—そう思っていないですか？

でも実は、強靱なメンタルが求められるオリンピックの金メダリストをはじめ、多くのアスリートがカウンセリングを受けています。最高のパフォーマンスを

スを発揮するには、体だけでなく心の調子も大切からです。競技の悩みだけでなく、人間関係や日常の不安なども相談するそうです。悩みを話すのは、恥ずかしいことでも弱いことでもありません。力を発揮して前に進むための大切なケアなのです。一人で抱え込まずに、相談室や保健室へ話しに来てくだ



保健室からのお知らせ

夏やすみ中に健康診断の結果を受けて医療機関を受診されたかたは、受診結果報告書を提出していただくをお願いします。

