



2026年度

NO.5

大阪市立平野北中学校

保健室

夏休みはゆっくり過ごせましたか？みなさんの日焼けした、明るい笑顔を見ると、充実した夏休みだったのかなと微笑ましく思います。しかし、「夜中まで起きていた」、「昼近くまで寝ていた」という声も聞き、生活リズムが乱れてしまった人もいますよね。2学期は文化祭、体育大会と行事が盛りだくさんです。学校生活を楽しめるように、心も身体も学校モードに切り替え、元気に2学期を過ごしましょう。もし、休み明けで心がしんどい、元気が出ない、気持ちがスッキリしないなど悩みがあったらいつでも相談に来てくださいね。

めけだせ なつ やす **夏休みモード**

学校モードに切り替える

4つのスイッチON!

朝 スイッチ 1 あさ ひ 朝日を浴びる スイッチ 2 あさ 朝ごはんを食べる	夜 スイッチ 3 ゆ ぶね 湯船につかる スイッチ 4 ね まえ 寝る前にスマホを見ない
---	--

心の疲れに気づいていますか？

心の疲れは、がまんしていると気づきにくいことがあります。こんなサインはありませんか？

- ☒ やる気が出ない
- ☒ イライラしやすい
- ☒ よく眠れない・朝起きるのがつらい
- ☒ なんとなく気分が落ち込む
- ☒ 人と会うのがしんどい

心が疲れた時の対処法

自分に合う方法で、少しずつところを休ませましょう。

ゆっくり休む 睡眠や、何もしない時間をつくり、心と体を休ませましょう。	好きなことをする 音楽を聴く、本を読む、好きなものにふれるなど、心がほっとする時間を持ちましょう。	体を動かす 軽い運動やストレッチ、散歩などで、気分転換になり、心も軽くなります。	だれかに話す 家族や友だち、先生など、信頼できる人に話すだけでも、気持ちが楽になります。
--	--	---	---

つらいときは、ひとりで抱え込まず、周りの人に相談してくださいね。

保健室、お引っ越ししました！

長寿命化工事のため、2学期の間、保健室が「1階 プレイルームの横」になります。

注意事項

- ① 来室するときは学年の先生に伝えてから
今まで通り、保健室に来るときは学年の先生に伝えてから来てください。
- ② 静かに出入りする、大きい声で話さない
隣のプレイルームで学習をしている生徒もいます。プレイルームを利用している人への配慮も大切にしてくださいね。
- ③ 身長測定は予約制
今の保健室に身長計を置いていません。身長を測りたい人は先生まで相談に来てください。



ようこそお願いします

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



すりむいた！



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

正しい ②

ねん挫した！



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！

正しい ①

血が出た！



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！

正しい ①

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。



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。



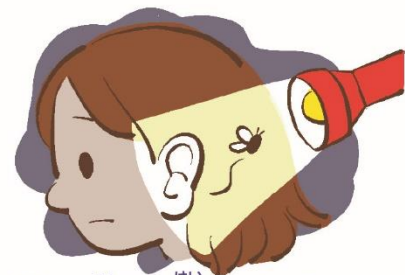
まずは水で洗い、傷口にばい菌が入らないようにします。その後、清潔なハンカチなどで5分以上、血が止

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。

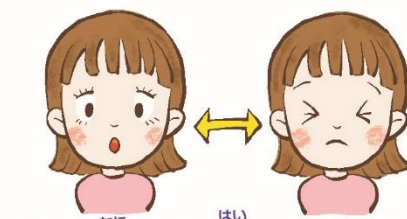


こんなケガをしたら

なにをする？



耳に虫が入ったら…
→ 暗い場所で耳の中を明かりで照らそう



目に何かが入ったら…
→ まばたきをくり返そう



やけどをしたら…
→ 水道の水などで10分以上冷やそう

……… 症状がひどいときは、必ず病院に行ってね。………