

ほけんだより 9月

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。充実した夏休みを送れましたか。夏休み明けは、体調不良による保健室の来室者が増えます。休み中に生活リズムが乱れ気味だった人は、睡眠のリズムから整えるといいですよ。気持ちを切り替えて、2学期も目標に向かってがんばりましょう！ぜひ、夏休みの思い出話を聞かせてください。

令和4年度
第5号

三和中学校
保健室

心身の体調を整えよう

「心身相関」という言葉を知っていますか。心理的なストレスや喜怒哀楽などの感情が体の調節に影響を与えて、体に様々な影響を与えることです。例えば、楽しみなことがあるとドキドキする、不安なことがあると胃が痛くなる事があります。また、お腹がすくとイライラする、風邪を引くと憂鬱な気持ちになるということもあります。体の健康は心の健康につながり、心の健康は体の健康につながります。毎日を元気に過ごすためには、規則正しい生活をして体の調子を整え、ストレスは上手に発散して、心の調子も整えることが大切です。

「助けて」と言える力 *体だけではなく、心の健康も整えましょう(^o^)

あなたは、自分が困っているときに「助けて」と言えますか？ 実は、大人でも上手にSOSを発信できず、一人で悩みを抱え込んでしまう人は少なくありません。でも、人は、お互いに助けたり、助けられたりして生きていくもの。だから、周囲に助けを求めることは、恥ずかしいことでも情けないことでもありません。むしろ、社会の中で生きていく能力（コミュニケーション力）が高い証拠です。「助けて」と言えば、力を貸してくれる人や苦しみに寄り添ってくれる人が、あなたのまわりにも必ずいます。それを覚えておいてください。



三和中のAEDはどこにある？ -9月9日は「救急の日」-

9月9日は「9（きゅう）9（きゅう）」の語呂合わせから「救急の日」とされています。救急医療や救急業務に対する正しい理解と認識を深めることを目的として、厚生労働省によって定められました。

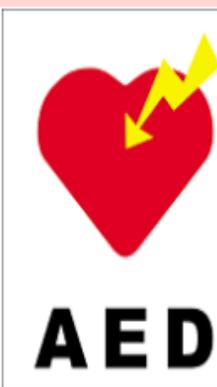
さて、皆さんは、三和中のAEDがどこにあるか知っていますか？もし学校で命にかかわることが起きたとき…。「AEDを持ってきて！」と言われたときに、すぐに持ってこられるでしょうか。

三和中のAEDは
保健室に！



保健室のグラウンド側流しの上にあります。

AED（自動体外式除細動器）とは



心臓が突然止まってしまったとき、心臓が小刻みにブルブルと震えて（心室細動といいます）、全身に血液を送ることができなくなります。その震えを取り除くために、心臓に電気ショックを与えるのが、このAEDという機械です。

★このマークが目印！

保健室からのお願い

- ★ 保健室で借りた衣類の返却をお願いします。借りた後、まだ返却がない人がいます。早めに返却に来てください。
- ★ 保健室利用の際は、授業や担任の先生に許可をもらってから来てください。保健室利用のため、次の授業に遅れそうなときや、1時間休養したいときにはその授業の先生に伝えてから来てください。（授業にいないと心配してしまいます…。）

<p>目的</p> <p>ケガをしたときの救急処置</p>	<p>目的</p> <p>体の調子がすぐれない</p>	<p>目的</p> <p>体や健康について学びたい</p>	<p>目的</p> <p>心配事や悩みを相談したい</p>
<p>注意</p> <p>継続的な手当てはできません。家でしてね</p>	<p>保健室を利用するときの約束</p> <p>必要なときに必要な人が利用できるように、目的やルールを守って、保健室を利用してください。</p>		<p>注意</p> <p>内服薬は出せません</p>
<p>ルール</p> <p>先生にこたわってから来る</p>	<p>ルール</p> <p>入室退室時にはあいさつ</p>	<p>ルール</p> <p>室内では静かに</p>	<p>ルール</p> <p>備品等に勝手に触らない</p>

★健康手帳の提出をお願いします

すでに提出が済んでいる人もいますが、まだ提出していない人は、**9月14日（水）まで**に担任の先生に提出してください。2学期は、歯科検診があります。歯科検診の記録を記入するのに、健康手帳を使いますので、新学期には必ず担任の先生に提出をお願いします。

※ 歯科検診は9月15日（木）、9月29日（木）の予定です。

