

ほけんだより

令和7年9月
船橋中学校
保健室



長い夏休みが明け、学校が始まりました。夏休みは少しゆっくりできましたか？まだまだ夏休みモードの人もいるのではないのでしょうか。生活リズムが乱れると、体調不良や熱中症にもなりやすくなります。暑い日が続きますが、早寝・早起き・朝ごはんを心掛け、学校モードに切り替えていきましょう。

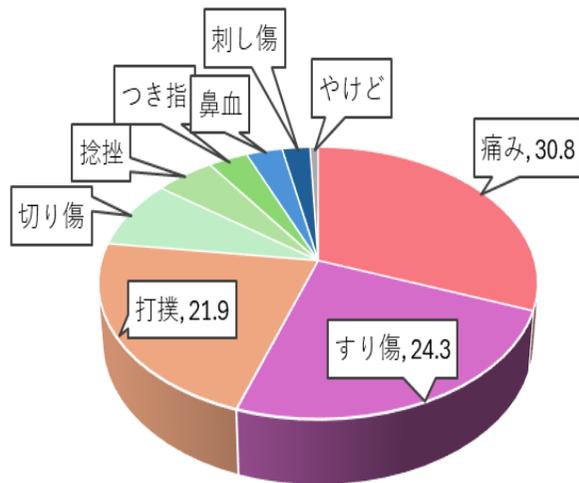
【9月の保健目標】

- ・けがを予防しよう
- ・応急処置について学ぼう

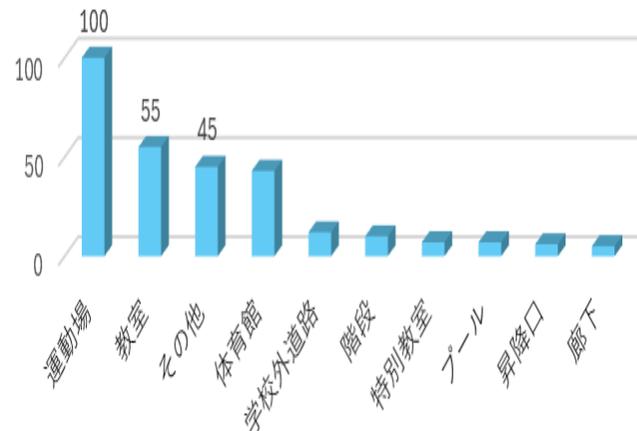
けがを防ぐためにできることを知ろう！

〈令和7年4～7月 船橋中学校のけがについて〉

【けがの種類】



【けがをした場所】



※その他：ランチルームや武道室、自宅等

令和7年4～7月に、けがで保健室へ来室した件数は292件でした。グラフより、けがの種類では「痛み」や「すり傷」が全体の多くを占めました。けがをした場所は、「運動場」が最も多く、次いで「教室」や「その他」という結果でした。けがの要因は様々ですが、保健室に来室するけがの多くは予防できるけがでした。ルールを守っていなかり、周囲をよく見ていなかったりすると、けがにつながってしまいます。自分だけでなく、大切な友達にけがをさせないためにも、ルールを守って安全に過ごしましょう。

応急手当について学ぼう！

けがをしたら「すぐに保健室へ…！」の前に、みなさんができることがあります。



【すり傷】
水道水でよく洗う。



【鼻血】
小鼻をおさえ、下を向く。



【やけど】
水道水でよく冷やす。

こうした応急手当は、けがや病気を治すための大事な一歩です。すぐに正しい手当てをすることで、痛みや緩和、症状がひどくなることを防ぐことにつながります。

だからこそ、「すぐにできること」を知っておくことが大切です。いざというときに、自分の体を守るためにも、保健室で手当てをしてもらったときに、応急手当を少しずつ覚えていきましょう。

生活リズムを整えよう

・生活リズムを見直す
(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

・栄養バランスのよい食事を摂る

・リラックスタイムをとる
(音楽を聴く、読書する、好きなアロマの香りを楽しむ…など)



夏休み後、生活リズムはしっかり学校モードに切り替えられていますか？休み中の生活リズムの乱れや、猛暑の影響もあり、体調を崩している人も多いようです。

9月は、学校のペースに体も心も慣らす時期です。

勉強や部活動、友達との楽しい時間など、充実した日々を過ごせるように、自分なりの工夫で体調を整えていきましょう。

友だち関係について

みなさんは、友達と仲良くすることができていますか？友達とより良い関係づくりの中で、「ほどよい距離感」が大切なときがあります。

友達と話が盛り上がったり、気持ちが興奮したりすると、ついつい人との距離を縮めたくくなりますが、その距離感が相手にとって不快に感じてしまう場合もあります。

相手とのパーソナルスペースを考えることが、相手への思いやりにつながります。

友達とより良い関係を築くために、お互いがリラックスしていただける関係づくりを意識してみましょう。

