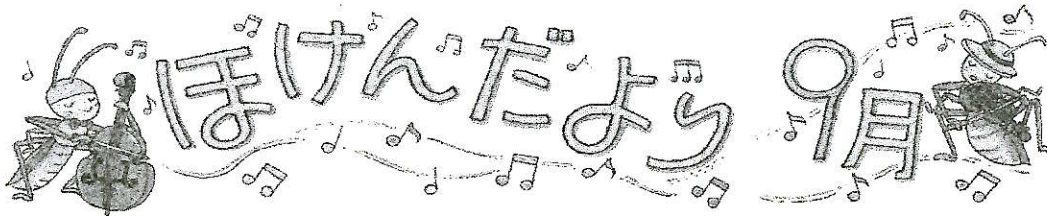


令和8年9月1日

佐倉市立根郷中学校

保健室



夏休みが終わり、皆さんの元気な顔を見ることができてうれしいです。

この夏は暑いだけではなく、大雨など天候が命に係わる影響を及ぼすことを痛感させられましたね。正しい知識と行動で自分の身は自分で守ることができるように、日頃から防災意識を高めていきましょう。

9月の予定

8日(火) 脊柱側弯症2次検査

1～3年 該当者

焦りは熱い気持ちの裏返し

「夏休みは思ったより勉強が進まなかった」と焦っていませんか？ 夏休み明けは周りが輝いて見え、自分だけ取り残されたと感じ、誰でも心が揺らぐものです。



でも、焦って無理な計画を立てる必要はありません。まずは「教科書を開いた」など

の小さな一歩を自分で褒めてあげましょう。

焦るということは、それだけ「これから一生懸命やりたい、自分を良くしたい」と強く願っている証拠。その熱い気持ちを誇りに思いましょう。

疲れたら保健室へ、いつでも心を休めに来てくださいね。



＋応急手当クイズ

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添え
セリフを入れましょう

すりもいた！



- どうかな？
- 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

正解 ②

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菌を壊してしまう場合があるため、無理に使わずに水で洗って清潔にしましょう。



ねん挫した！



- どうかな？
- 1 冷やして、無理に動かさないようにしよう
 - 2 肩を貸すから、急いで保健室まで行こう！

正解 ①

ひねった時は、関節を支える韧带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。



血が出た！



- どうかな？
- 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！

正解 ①

まずは水で洗い、傷口にばい菌が入らないようにしましょう。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。



☆☆☆ 私は だれでしょう？

頭や体の
スイッチを入れるよ

?

寝ている間に
使ったエネルギーを
チャージするよ

めくと、イライラしたり
力が出にくくなったり
するよ

答え あさごはん



学校で元気に過ごすために、
しっかり食べよう！

ほけんしつから ひとつさ判断の巻

