

# ほけんだより



令和5年9月1日(金) 新宮東中学校保健室 伊藤

夏休みが終わりました。3年生は進路に向けた動きが本格化し、1・2年生は部活動などの中心的役割になる“変化の秋”です。ますます挑戦することが増えてきますが、生活リズムを取り戻し、元気に過ごすことから始めましょう。

## 2学期が始まります

夏休みは楽しく過ごすことができましたか？さて、ゆるゆるモードで過ごしていた体と心を少しずつ学校モードに切り替えていかなければいけません。ですが、急に戻そうとすると疲れたり、だるさを感じてしまうことがあります。まずは、早寝・早起き・朝ごはんから始めましょう。また、お風呂に浸かると疲れが取れます。好きな香りの入浴剤を入れてリラックスするのも良いですね。何だか気分が憂鬱な人もいるかもしれません。そんな時は家族や友達、先生など自分が信頼できる人に相談してみましょう。

生活リズムを  
学校モードに  
戻そう!



### 〈9月 スクールカウンセラー来校日〉

花田先生 7日(木) 21日(木)

前田先生 26日(火)

★カウンセリング予約は、担任の先生などに相談してください。



自分や周りの人がけがをした時に応急手当をすることができますか？簡単にできる手当を覚えておくとう安心です。すり傷や切り傷は、傷口を水で洗いましょう。清潔にしておくこともけがが早くよくなるポイントです。

打撲・ねんざ



冷やして安静にする

すり傷



傷口の砂や泥を水で洗う

できるようになろう

## 応急手当



切り傷



傷口を水で洗い、

清潔なガーゼなどで押さえる

やけど



痛みがなくなるまで、流水で冷やす



### リユース標準服、あります。

学校生活を送る中で標準服が破損したり、成長と共にサイズが合わなくなったりしている人はいませんか？保健室では、今年も多くの卒業生にご協力いただき、沢山のリユース標準服を揃えています。



名前の刺繍等はそのままですが、まだまだ使えるものばかりです。必要な方、サイズが合うか見てみたい方は、保健室へお声かけください!