

9月 保健だより

令和7年9月1日

荒川区立第一中学校 保健室

どんな夏休みでしたか？

1年生は中学に入って初めての夏休み。学習補充教室や部活動があった人はあっという間の夏休みだったことでしょうか！小学校の時の友達と遊んだり、家族との時間も楽しめましたか？

2年生は多くの部活が学校の中心的存在となり、一生懸命取り組んでいました。勤労留学もあり忙しい夏休みでしたね。

3年生は受験前最後の夏休み、これまでにないくらい勉強した人、そのつもりがなかなか集中できなかった人…高校の説明会に行って楽しみになったor不安になった人もいるでしょう。

私は色々な研修会に参加し、色々な職種の専門家の話を聞いてきました。夜行バスで大阪にも行きましたよ。

2学期は心も体も栄養を蓄える時期

行事がたくさんある

連合体育大会、移動教室、校外学習、学習発表会、進路希望決定など、楽しい行事もある反面、気乗りしない行事もあるかもしれません。でもクラスで取り組むことで何かを感じることがあるかもしれません。

人間関係が深まる がトラブルも

1学期は入学やクラス替えで緊張した時期もあったけれど、気の合う子も分かってきて過ごしやすくなる2学期。ただし距離感を間違えるとトラブルになることも。親しき中にも礼儀あり。思いやりを大切に。

運動の秋！読書の秋！ 勉強の秋！食欲の秋！

1年間の中で一番長い2学期です。暑さも少しずつ和らぐので時間を有効に使えば、色々なことを楽しめます。自分の中身を充実させるベストな時期です！

そんな2学期を心も体も健康に過ごし、

Happyなクリスマスをむかえるために

ク 苦しいとき、困ったときは周りの人に相談しよう。そんな人はいますか？できれば相談できる大人が2、3人思い浮かぶといいですね。

リ リラックスして付き合える人間関係がベスト。そんな相手には感謝して優しい人間関係作りをしましょう。

ス 睡眠時間は8時間はとろう。成長期の中学生には脳と体を休めることが、明日のエネルギーになります。

マ 毎日、1回は笑おう。笑顔は副作用のない薬、とある人も言っています。鏡を見て、ニコリ(^^)

ス ストレスが溜まったときはどうやって解消していますか？自分なりの方法が見つけれられるといいですね。辛いときはいつでも相談してくださいね。

スマホの使い方はどうですか？ 一日の中で使わない時間、場所を決めてコントロールすることが大切。



9月9日は救急の日

…ということで簡単な救急クイズ

Q1

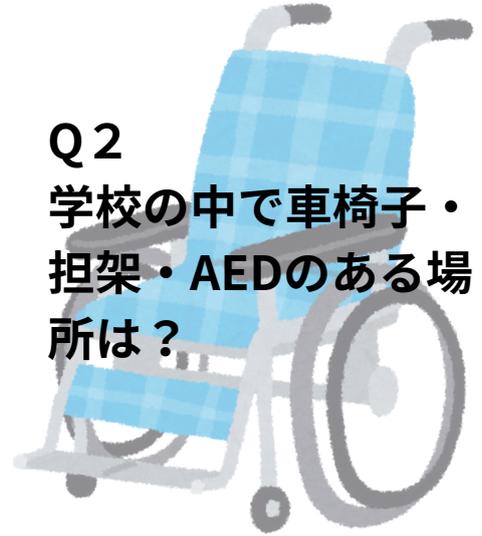
保健室で受けられる
手当・対応は？

A：薬をくれたり、休日の
怪我の手当もしてくれる

B：原則応急処置と短時間
の休養。

Q2

学校の中で車椅子・
担架・AEDのある場
所は？



Q3

転んで出血したり、痛み
がある時は、どうすれば
いい？

A：すぐに保健室へ

B：流水で汚れを落として
から保健室へ

Q4

AEDは、意識がなく呼吸
の様子がおかしいときに
使用します。使用できる
のはだれですか？

A：学校の先生

B：保健室の先生

C：救急隊

D：だれでも



Q1：Bです。内服薬は薬剤のアレルギーがあるため、使用できません。また応急処置が原則なので、怪我をした翌日以降は自宅でも経過を見ていただくようお願いいたします。

Q2：車椅子…保健室 担架…主事室横 AED…主事室横にあります。教室移動時や下校時などに確認してみましょう。

Q3：Bです。怪我をしたらなるべく早く汚れを落としてから保健室にきましょう。

Q4：Dです。中学生のみなさんでも使用できます。万が一の時は怖がらず、落ち着いて使用しましょう。電源を入れたら使い方は機械が教えてくれます。