

ほけんだより



令和7年9月4日
第5号
栗島浦小中学校保健室

夏休み明けの体調はどうですか？寝不足だったり、体がだるかったりする人は、生活リズムを整えていきましょう。あと少しで運動会本番！毎日の練習で疲れもたまっているかと思いません。疲れを次の日に持ち越さないためにも、早めに布団に入ってしっかり睡眠をとりましょう。熱中症対策もお忘れなく！

運動会をよい思い出にするために

いよいよ運動会が近づいてきました。ケガなく、元気に当日を終えられるように次のことに注意しましょう！体調が悪くなったとき、体調が悪そうな友達を見つけたときは、すぐに先生や近くの友達に伝えてください。



前日の夜は早く寝て体調を万全に整えましょう！



朝ごはんをしっかり食べてエネルギーチャージ！



ケガをしないために準備運動をしっかりと！



こまめに水分をとって熱中症を予防しよう！飲み物を多めに準備！

自分でできる？けがの手当て

けがをしたとき、自分でできるけがの手当てがいくつかあるので覚えておきましょう。けがの状態がよくないときは、お家の人や先生に教えてください。

あら
洗う

すり傷、目に入ったゴミなど。
汚れた傷口やゴミを洗い流す。

お
押さえる

切り傷、鼻血など。
血が出ているところを押さえて血を止める。

ひ
冷やす

ねんざやだぼく、やけどなど。
痛めたところを冷やす。



もしも、^{きゅうきゅうしゃ}救急車^よを呼ぶことになったら…

学校にいる場合は、担任の先生など、近くの大人を呼びましょう。もし、島外に出ているときや地元に戻ったときなど、大人がいない場合や、今後、あなたが救急車を呼ぶときに備えて、救急車を呼ぶときの流れを知っておきましょう。

- ① 119番に電話をかける
(普通の電話でも、スマートフォンでもOK!)
- ② 「119番です。火事ですか？救急ですか？」
- ③ 「救急です。」
- ④ 「住所はどこですか？」
- ⑤ 「〇〇市〇〇町〇〇番地です
(わからないときは、
大きな建物や交差点など目印を伝える)」



- ⑥ 「どうしましたか？」
- ⑦ 「公園で倒れている人がいます。
意識はあります。」
- ⑧ 「おいくつぐらいの方ですか？」
- ⑨ 「60代ぐらいだと思っています。」
- ⑩ 「あなたのお名前と連絡先を教えてください。」
- ⑪ 「私は、〇〇〇〇です。
スマートフォンの番号は
△△△-△△△△-△△△△です。」

ともだちかんけい 友達関係について

周りの友達と仲良くしていますか？大人でも「空気を読む(=周囲に意見を合わせる)のがしんどい…」「大勢の人と仲良くするのが苦手…」など、交友関係で悩む人はたくさんいます。まして、中学生から高校性にかけては、心が成長している最中なので、急にイライラして感情的になったり、心が落ち込んだりするのは当たり前のことです。

その結果、周りの人とぶつかってしまったり、トラブルが起こってしまったりすることもあるでしょう。

そんなときに思い出したいのが、「程よい距離感」です。周りの人全員と同じ距離感でおつきあいしなければ…！と思う必要はありません。「挨拶をする」「世間話(学校行事や季節のことはやっている、ゲームなどの一般的な話)をする」「共通の趣味の話をする」「悩みを相談する」などと、いろいろな付き合い方がありますよ。

