



令和6年度 9月
小山市立小山城南中学校
保健室

夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさん、夏休み中も元気に過ごせたでしょうか。

勉強や部活にと忙しいなかでも、家族や友達とゆっくり過ごしたり、好きなことをする時間を持てたり、時間の余裕から、体と心の充電ができた人も多かったことでしょう。

9月は、教育相談もあります。うまく気持ちが学校モードに切り替えられないなど、学校生活に不安がある人は、抱え込まずに話をしてみてくださいね。そして、毎日の生活リズムを整えるところから、まずはスタートしてみましょう。



みなさんもよく知っている「早寝・早起き・朝ごはん」そのなかで、重要となる「睡眠」にポイントをおいて、規則正しい生活を送りましょう。

睡眠習慣を整えるために大切なポイントは、3つです。

- 1) 起きたら、朝の光を浴びる
- 2) 昼間に、体を動かす
- 3) 寝る前に、光を浴びない（スマホやテレビなどの光も×）

朝の目覚めが変われば、自然と朝ごはんも食べられるようになります。3つのポイント、ぜひ心がけてみてくださいね。

朝がニガテ

スッキリ起きられない

のはどうして？

生 活リズムがズレてしまった？

元々体内時計は25時間。生活リズムはすれやすい仕組みになっているため、整えるにはコツが必要です。まずは眠たくても

同じ時間に起きて朝日を浴びるところからスタート。



よ くねむれていないのかも？

眠る前のコンディションを見直してみましょう。室温は眠りやすい温度に。寝る前にはカフェインをとったりお腹一杯食べたりせずに、メディアからも離れましょう。



体 質や病気が原因のことも

生活を見直しても上手くいかないときは「低血圧」「起立性調節障害」などの体質や病気が原因になっていることもあります。

保健室でも相談できます。困ったことがあったら聞きにきてください。



9月1日は防災の日



避難場所 知ってる？



いざという時のために家族で集合場所を決めておきましょう



9月1日は防災の日 地震対策

おうちの人と確認してみよう！

おうちで

じ し ん た い さ く



寝室

- ⚠ なるべく家具を置かない
置くときは背が低いものにする
- ⚠ 出入り口の近くには置かない



本棚

- ⚠ 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する
- ⚠ 重い本は下の段へ
- ⚠ ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ



玄関

- ⚠ 地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす
- ⚠ 非常用持ち出し袋を準備しておく

9月9日 救急の日です



自分や友人がケガをしてしまった時、どう行動したらよいか、事前に知っておくと役に立ちます。基本的な応急手当を確認しておきましょう！

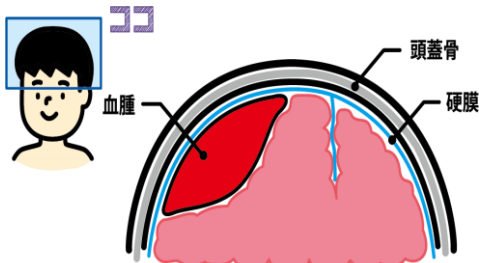
打撲や捻挫をした時に、痛みや腫れを軽くするための応急手当



頭をぶつけてしまったときは・・・

頭をぶつけたとき、脳の中で起きていることは、骨折のように目に見える変化がないので、本人ですら症状に気づかず過ごしてしまいがちです。完治したかどうかは脳神経外科医でなければ判断できません。頭部の打撲は、場合によっては後遺症や命の危険も考えられます。頭をぶつけた時には、医療機関受診や経過観察が必要ですので、必ず先生に伝えるようにしましょう。

セカンドインパクトシンドロームとは？



※ 3週間以内に頭部を再び打撲した場合には、特に注意が必要です。

脳に衝撃が加わったあとに再度、強い衝撃が脳に伝わると、脳が腫れやすく血管が壊れやすくなります。硬膜の下に血がたまる硬膜下血腫が起ることを「セカンドインパクトシンドローム」といいます。

応急手当

保健室へ行く前に

できることはないかな？



たんこぶの中身は？

ゴッソ！

と頭をぶつけた時、ぽっこりとふくらんだたんこぶができることがありますね。このたんこぶの中につまっているもの、何か知っていますか？ 実は血です。頭の皮膚は薄く、小さな血管がたくさん通っています。頭をぶつくとそれらの血管が簡単に切れてしまい、血が出ます。でも、ぶつただけでは血管だけが切れて表面の皮膚は切れていないので、血が外に出てこず、皮膚の下にたまってふくらみます。これがたんこぶです。



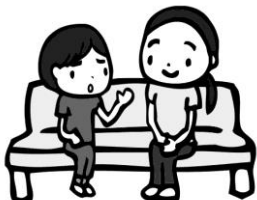
参考文献：日本スポーツ振興センター

「脳振盪ハンドブック」



教育相談週間があります

「げんき」につながる
つたえる千カラ



新学期になって心配なことや、自分が悩んでいることなど誰かに話すことで、気持ちが軽くなったり、新しい解決策が見つかったりするかもしれません。

紙に自分の気持ちを書くなどして整理してから話をするのもいいですよ。

お待ちしております



健康診断からの…
受診報告書

災害共済給付のための…
医療費申請書類