

保健だより 9月



令和7年9月1日
和歌山市立明和中学校

2学期が始まって1週間がたちました。生活リズムはもどりましたか？
まだまだ暑い日が続きます。こまめに水分補給をして、熱中症に気を付け
ましょう。



9月9日は救急の日です

ケガの応急手当

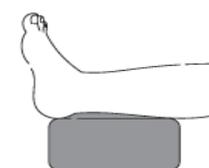
だぼく・ねんざ・つき指 など

RICE処置を基本に対応しましょう

Rest

安静

患部を動かさない



Ice

冷却

タオルなどで覆った
患部を氷のうなどで冷やす

冷やしすぎに注意。
冷却・休憩を交互に



Compression

圧迫

適度に圧迫する



Elevation

挙上

心臓より高い位置に上げる



圧迫しすぎに注意。
指先の色が変わっていないかチェックしましょう

腫れや痛みを軽減するための応急手当です

症状が続く場合や程度が酷い場合は医療機関へ！



性教育特設授業

7月14日（月）3年生対象に性教育特設授業を行いました。

演題 生命の誕生～思春期のみなさんへ～

講師 助産師 思春期保健相談士 浜野 優子 先生

感想文から

妊婦さんの大変さや、日に日に大きくなる赤ちゃんの様子をみて考えることができました。電車やバスなどで妊婦さんを見かけた時は、席をゆずったりして助けたいと思いました。また、心の境界線をしっかり決めて自分を守ろうと思いました。



生活リズムを整えよう

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムは、しっかり学校モードに切り替えられていますか？ 勉強や部活動、友だちとの楽しい時間など、充実した日々を過ごせるように、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

- 生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- ぐっすり眠る
(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- お風呂にゆっくり浸かる
- 栄養バランスのよい食事を摂る
- リラックスタイムをとる
(音楽を聴く、読書する、好きなアロマの香りを楽しむ…など)



友だち関係について

周りの人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)のがシンドイ」「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、中学生から高校生にかけては、心が発達している最中ですから、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も、当たり前。その結果、周りの人とぶつかってしまったり、トラブルが起きてしまったりすることもあるでしょう。

そんなとき思い出したいのが、「ほどよい距離感」です。周りの人すべてと同じ距離感でおつきあひする必要はありません。「挨拶する」「世間話(学校行事や季節のこと、流行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」と、いろいろなつきあいかたがあります。



7つのちがいをさがそう



答え・・・左奥の女子が持っているボール数/舞台の演台/中央奥の女子のユニフォームのソで/右はじの女子の口/手前左の女子の胸マーク/手前中央の女子のバレーツ (スボツ) /手前右の先生のメガネ