



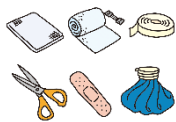
2022. 8. 30(火)

敷島南小学校

保健室

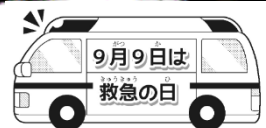
がっき 2学期のはじまり！ せいかつ 生活リズムをとりもどそう

なが なつやす お がっき はじ なつやす たいけん きちよう
長い夏休みを終え、いよいよ 2学期が始まります。夏休みにしかできない体験や貴重な
けいけん ゆう い ぎ おも て つく しんがた かんせん ふたたび
経験など有意義な思い出を作ることができましたか？新型コロナウイルスの感染が再び
きゅうかくだい しんばい おも なつやす あ せいかつ と がっこう
急拡大し、心配なこともあったと思います。夏休み明けは、生活リズムを取りもどし、学校
せいかつ な はじ せいかつ ととの かんせんしょうたいさく
生活に慣れることから始めましょう。そのために、①生活リズムを整えよう ②感染症対策を
しよう ③熱中症対策をしようの「3つの作戦」を実行していきましょう★



けがをしたとき、まずは自分でできるところまでやってから、

ほけんしつ ひど い 保健室やうちの人のところに行きましょう！



ポイントI あら 洗う



〈すり傷・切り傷のとき〉

まずは傷口を水道の水で
きれいに洗い流します。

〈目にごみが入ったとき〉

涙で洗い流すか、水道の水をためた
洗面器などの中でまばたきをします。



ポイントII ひ 冷やす



〈やけどのとき〉

すぐに水道の水で、痛みが
軽くなるまで冷やします。

〈ねんざやだばく、つき指をしたとき〉

ライス処置のひとつとして、けがをしたところに氷
を入れたビニール袋などを当てて冷やします。



ポイントIII お 押さえる



〈切り傷のとき〉

清潔なガーゼやハンカチで傷口
を押さえて血を止めます。

〈鼻血が出たとき〉

イスなどにすわって少しうつむき、
しばらく小鼻を強くつまみます。



自分でできるけがの応急手当て
3つのポイント

飲酒の害について知ろう



アルコールの害

【お酒を飲むとどうなる？】

- ・脳がマヒして酔う
- ・判断力が落ちる
- ・脈が速くなって、皮ふが赤くなる
- ・フラフラする



【どうして20歳未満はお酒を飲んではいけないの？】

- ・法律で決められている
- ・脳の発育、からだの成長や性ホルモンによくない
- ・子どもはからだへの負担が大きく、アルコール依存症になりやすい



【アルコール依存症とは？】

- ・お酒をのまずに
いられない状態になる
- ・長くの飲み続けると、脳やからだに負担
がかかって病気になることもある



【イッキ飲みは危険（急性アルコール中毒）】

- ・急性アルコール中毒は、短時間に大量のお酒を飲むと起こる
- ・息ができなくなったり、倒れたりする。
死ぬこともある。
- ・お酒に強い、弱いに関係なく起こる。



お酒の害を知り、『きちんと断る』人になろう！



あなたのこころはげんきですか？



2学期がスタートし、なんとなく気持ちが重い・小さなことでイラっとして
しまうなんてことはありませんか。季節や環境が変わると、こころがとても不安定になります。
そんなときは、無理をせずだれかに話したり、自分の好きなことをしたりして気分を変えてみましょう。

ストレスチェックをしてみよう！

☐ ごはんがおいしく感じられない

☐ じっとしていられないくらい落ち着かないときがある

☐ 肩がこる、頭が痛い、いつも体がだるい

☐ 今、悩み事や困っていることがある

☐ いらいらしたり、くよくよすることが多い

☐ 緊張してときどきしやすい

☐ よく眠れなかったり、夜中に何度も目がさめる

☐ がまんすることが多い

☐ 授業中に集中できない

☐ いちにちのうちゆったりとした気分で過ごせる時間がない

いくつあてはまりましたか？

判定結果！

- 0～1 → 元気なこころ！その調子！
- 2～3 → 普通。これ以上ストレスをためないでね。
- 4～7 → おつかれ気味かな？！ ちょっと注意。
- 8～10 → 大変だ！ストレス大爆発(;>_<)



9月2日（火）にスクールカウンセラー（佐野先生）が来校します。

カウンセリングのご希望や、相談したいこと等があれば担任までお気軽にお伝えください。