

保健室だより 9月

生活リズムは戻りましたか？

2学期が始ま
り、2週間ほど過ぎましたが、生活リズム
は学校生活のリズムに戻ってきましたか？

保健室に、体調が崩して来る人の中には、まだ夜遅くまで
起きている人もいます。



暑さもまだまだ厳しい中、来週からは
体育大会の取り組みも始まります。

睡眠不足であったり、朝食をとらずに
登校すると、熱中症を起こすリスクが高
くなります。

症状が出てから手当をするよりも、症
状が出ないように次のようなことに気を
つけて、生活しましょう。



令和5年(2023年)

9月8日

西城陽中学校

保健室



睡眠時間をしつ
かりましょう！

朝ごはんを食べ
てきましょう！

水分は多めに持
ってきましょう！

日差しをさえぎ
る帽子や、汗を
拭くタオルを持
ってきましょう！



体調を確認をし
ながら、運動を
しましょう！

友達同士で水分補
給や休息の声かけ
をしましよう！

運動の後は、体を
冷やしましょう！

体調が悪いときは無理をせず休
みましょう！

9月9日は救急の日

そのケガ、
どうすれば防げた？

授業に遅れそうで走っていたら、
廊下の角を曲がったとたん、
友だちとぶつかった

ふざけて傘を振り回していたら、
隣にいた子に当たった

よそ見をして歩いていたら、
濡れていた廊下で滑って転んだ

このくらいなら大丈夫だと思って、
階段から飛び降りてねんざした



自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう

手当の仕方

知っていると絶対役に立つ！



すり傷は傷口をきれいに洗う。



切り傷は、清潔な
ガーゼを当てて押さえる。



目にゴミが入ったら
洗面器に張った水で目を洗



やけどしたら水道水で冷やす。突き指したら氷で冷やす。



保健室に来る前に、自分で出来る事もあります。
ひょっとしたら、自分の手当だけで保健室に
行く必要がなくなることがあるかもしれません。
「けが=保健室」ではなく、まず自分で出来る
事は無いか考えてみましょう。

救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119

急なケガや病気のとき、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に
電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、
緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で
救急車を呼んで
いいのかな…

体調が悪いけど、
すぐに病院に行ったほうが
いいのかな…

ケガや病気のとき
は不安になるもの。
一人で判断せず、専
門家の力を借りま
しょう。



保健室より

「#7119」って
知っていますか？
お家のの人にも、
教えてあげてください。