ほけんだより 9月

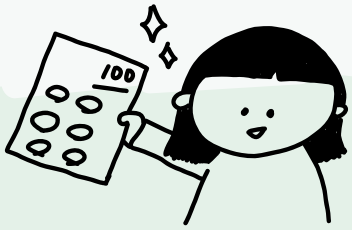
令和８年９月１日
北区立滝野川紅葉中学校
保健室

夏休みが終わりました。みなさん、どのように過ごしていましたか？充実した期間を過ごせていたら嬉しいです。さて、学校が始まりましたが、「なかなか起きられない」「なんだか体がだるい…」そんな人はいませんか？夏休みモードから学校モードに切り替えるために、生活リズムの輪を作って、毎日元気に過ごしましょう。

良い生活リズムの輪を作ろう



もうすぐ期末考査もあります！
睡眠時間を削って勉強をすることは、効果的ではありません。
規則正しい生活が大切！

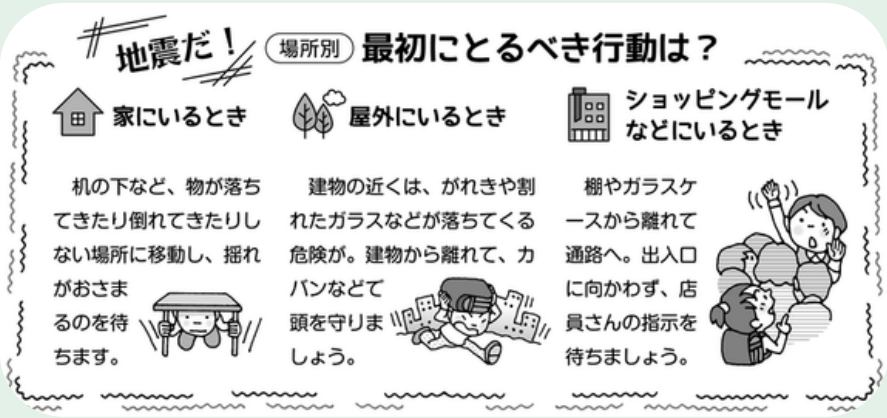


9月1日は防災の日





災害により、全国各地で様々な被害が出ています。自分の周りで災害が発生しても、慌てず対応できるように、日ごろからの訓練や備えが大切です。





火事のときは
低い姿勢で逃げる！

避難場所を確認！





防災バッグを用意！



けがをしたときに正しく救急処置を行うことで、痛みを和らげたり、回復をはやめたりすることができます。

救急処置は「しっかり」が大事！



傷口のよごれを
しっかり洗い流す



下を向いて、小鼻を
親指とひとさし指でしっかりつまむ

ＡＥＤは心臓の動きを回復させるために使います。学校には3か所設置しています。



- 1階生徒昇降口
- 4階プール前
- 地下1階地域開放口

―傷口に消毒液を使っていいの？―



ポイント　傷口は水できれいに洗おう

薬物乱用防止教室を開催しました

7月7日、日本大学薬学部薬剤師教育センターの阿部恵さんをお招きし、オーバドーズについてお話を聴きました。事前と事後にアンケートを実施した結果です。

事前のアンケートから

「辛い」「苦しい」と悩んでいる人が数名いました。
その中には、相談できず、ひとりで頑張っている人もいます。





解決してほしいことよりも、まずは「ただそばにいてほしい」「話をきいてほしい」と感じている人が多いです。

阿部さんのお話

・ストレス発散のために身近な飲み物を多飲していると、オーバードーズにつながってしまうことがあります。
・辛い気持ちを何とかしたくて、ふと薬に頼ってしまうことがあるかもしれません。オーバードーズを予防するためには「薬の正しい知識」も大切ですが、辛い！苦しい！と言える相手や場所があることが大切です。



事後のアンケートから

これからは相談に乗れる人になろうと思う

自分が嫌になって、自分から逃げようと、ふと薬に手を出してしまう人は最近は多いと思う。辛い人、消えたい人たくさんいると思うけど、伝えられる存在が見つかるとわたしは一番平和だなと思う

「友人が困ったとき行動しようと思う」に半数以上の人が回答していました。
解決しようとせず、まずは「大丈夫？」と声をかけ合えるとステキですね。

一人で抱え込まず、話しやすい人を見つけよう。
”イライラ”、”モヤモヤ”を、「この人なら」と思える人に、話してみよう。
保健室では、いつでもあなたを待っています。