

保健だより 9 月号



令和8年9月15日

墨田区立文花中学校 保健室

夏休みが終わり、学校が始まって2週間が経ちました。元気に過ごせていますか？ 9月は、長い休み明けの登校や残暑などで1年の中でもストレスが強い月の一つだそうです。今年の暑さはそれ程でもないですが、長引く雨で気持ちが減入ってしまっている人もいるかもしれません。体調を整え、秋を楽しめるといいですね。

生活リズムは戻っていますか？

夏休み明け、生活リズムは戻っていますか？睡眠時間はしっかりとれているでしょうか。中学生にとって、最適な睡眠時間は**8時間**とされています。何時に寝れば8時間睡眠がとれますか？スマホやゲームの使用時間が長くなり睡眠時間が少なくなっている人もいます。使い方について考えてみましょう。



ゲーム・スマホ 依存の場合、ちょっ としたきっかけや引 き金でゲームやネッ トをしたくなってし まいます。依存から 抜け出すためには、

ゲームやスマホ以 外にも楽しみやスト レス発散方法を見つ け、ゲームやスマホの 時間を減らす

ことが大切です！

また、勉強中や食 事中はスマホやゲー ム機の置き場所を手 に届かない場所にす るなど**自分でルール を決める**ことが大切 です。

📁 知っていますか？応急手当 📁

擦り傷



水道水でよく洗う

鼻血



小鼻を押さえて下を向く

やけど



水道水でよく冷やす

目にゴミ



洗面器にためた水に顔をつけて
まばたきする

ねんざ



動かさないようにして
冷やす

切り傷



清潔なガーゼを当てて
押さえる

意識がない



- 周囲の安全確認
- 意識の確認
- 救急車要請、AEDの準備
- 呼吸の確認
- 心臓マッサージ

文花中学校の AED 設置場所

玄関(教職員の下駄箱前)

🌸 保健室より 🌸

例年より早くインフルエンザが流行しています。食事、睡眠をしっかりととり、感染予防に努めてください。体調が悪い場合には無理をしないようにしましょう。

夏休み中にぐっと身長が伸びた人もいるのではないのでしょうか？保健室では、病気やけがの生徒がいない場合には、先生の許可を得て、身長と体重を測ることができます。自分の成長を確かめて来てみてください。

🦷 歯科健診のお知らせ 🦷

日時 10月1日(木) 9時～

【対象】

春に実施した健診で

- むし歯・歯肉炎の症状があった人
- むし歯・歯肉炎になりそうな状態だった人
- 健診を欠席した人

上記の内、歯科を受診していない人

受診済みの人は、受診報告書を提出してください。

対象者には、日程が近くなったらお知らせします。