

保健だより

令和8年8月28日

燕市立吉田中学校

保健室 NO.4

生徒→保護者

2学期がスタートしました。心と身体の調子はどうですか？

夏休み中の健康調査によると、かぜや定期受診で通院した人はいましたが、新型コロナウイルスやインフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症に罹った人はほとんどなく、元気に過ごしていた人が多かったようです。

これからしばらく、朝起きるのが辛かったり、なんとなく身体がだるかったり、気持ちののらなかったりするかもしれませんが、来週から始まる GoodLife 週間を活用して、自分の生活リズムを見直し、学校モードに切り替えていきましょう。

トンボ

ぶどう

第1回よりレベルアップに挑戦！

ぶどう

第2回吉中 GoodLife 週間！ 8月31日(月)～4日(金)

【レベルアップポイント1】目標の立て方 具体的に！～するために！どうするか

～第1回の目標より抜粋～

- 👉 22時以降にメディアは使わず、23時までに就寝！
7時間以上の睡眠を確保する。
- 👉 寝る1時間前には、メディアをやめて23時までにベッドに入る。
- 👉 夜練がある時でもタイムマネジメントして、23時までには寝る！
- 👉 6:30には起きて、朝食をしっかり食べる。

具体的な数字を入れた目標を立てよう！この週間中に、※タイムマネジメント力を身につけよう。

時計

【レベルアップポイント2】※タイムマネジメント

タイムマネジメントとは、「時間の管理をすること、平等に与えられた時間をうまく使い、自分のやるべきことを効率よくこなすための手段」

【レベルアップポイント3】やる気！

ウソでもいいから
楽しそう！と声を出す

軽くでもいいので
5分くらい動いてみる

アップテンポの
音楽を聴いてみる



「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい……。GoodLife 週間を楽しみながら挑戦しよう！

9月9日は「救急の日」です

毎年、夏季休業中の職員研修で胸骨圧迫（心臓マッサージ）、と AED の使い方を学びます。その後、実際にシミュレーションを行い、万が一の時に備えて動きを確認しました。

「もし、目の前で生徒が突然倒れたら？」



8/21 PUSHプロジェクト職員研修

また、職員だけでなく、2年生を対象に保健体育の授業で、PUSHプロジェクトの方から、胸骨圧迫とAEDの使い方を学びます。（3年生も昨年学びました！）たくさんの人が心肺蘇生を知っていると、その場にいた人の力で救命率を向上させることができます。

誰もができる心肺蘇生！みんなの力が必要なのです！

ライス
応急手当の基本！RICE処置 打ぶく、ねんざ、つき指など
早い手当が、早い回復につながります！

Rest（安静）

安静

プレーは中断！
試合中でも授業中でも！

Ice（冷却）

冷却

とにかく冷やす！

Compression（圧迫）

包帯固定

しびれない程度に
圧迫固定！

Elevation（挙上）

高く上げる

心臓よりも高く！

こんな時は病院

- ★ 痛みが強くて動かせない。
- ★ アイシングしても腫れや痛みが引かない。
- ★ 明らかに変形している。

注意！気をつけて！！ おしゃれ障害？

おしゃれは、楽しいものですが、難点もあります。それは、おしゃれをしたい部位が、顔・爪・髪の毛など皮膚の一部だからです。皮膚は、体の臓器の中で、一番表面積が大きく、体を覆い、外界から身を守る役割をもっています。大人と子供では、皮膚の厚さ、体を守る仕組み、アレルギーや菌に対抗する仕組みなども大きく違い、不適切な使用で肌がヒリヒリするかぶれから、取り返しのつかない危険な障害まで、おしゃれ障害は様々です。10代は何もしなくても、健康な髪とイキイキとした肌があります。今の自分を大切にしてくださいね