



9月

ほけんだより

松江第三中学校
令和8年9月1日発行

長い夏休みが終わりました。まだまだ夏休み気分が抜けていない人もいるのではないのでしょうか。長い休みから急に気持ちを切り替えるのは、先生たちも難しいな...と感じていることです。ゆっくり学校生活を思い出して、自分のペースで過ごしていきましょう。みなさんの夏休みの思い出をぜひ教えてくださいね。



学校モードに切り替えよう！

生活リズムが整うと、集中力がアップし体調も良くなります。心も身体もリズムを整えていきましょう。



①早寝・早起きをする



②朝ご飯を食べる



③日光を浴びる



④夜のスマホは控える

なんとなく...疲れていませんか？

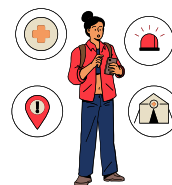
夏休み明けは気持ちが落ち込みやすい時期と言われています。1人で抱えこまずに、話しやすい人に相談してみましょう。毎週月曜・水曜・木曜にはカウンセラーの先生も相談室に来てくださっています。予約を取りたい人は、誰でも大丈夫ですので誰か先生に聞いてみてくださいね。もちろん保健室でもお伺いします！



【Point】 相談室は1階の保健室の隣です。わからない場合は保健室を訪ねてくださいね。

9/1は防災の日

9月1日は【防災の日】です。みなさん、防災に関して、おうちの人と話し合うことができますか？災害はいつ起こるかわかりません。いざというときに落ち着いて行動できるよう、家族会議をしておきましょう。「もし学校にいる時に地震が起きたら」「家族が別々の場所にいたら」など、様々な場面を想定して話し合っておくことが大切です。



【連絡方法】

- 災害用伝言ダイヤル「171」の使用
- 遠方の親戚や家族共通の連絡先を決めておく



【非常持ち出し品の確認】

- 飲料水、非常食、懐中電灯、モバイルバッテリー、常備薬など
- 定期的に使用期限や電池残量を確認しておく



【集合場所】

- 家に帰れない場合、どこで待ち合わせるか
- 学校・外出先にいる場合の家族との集合場所を決めておく

【避難場所】

- 自宅近くの指定避難場所はどこか
- 自宅にいるほうが安全な場合はどうするか



9月9日は 救急の日

手当ての基本

ケガの応急手当の基本はRICEです。

近年ではRICEにPをつけるPRICEという考えも普及しています。



Rest

安静にする



Ice

冷却する



Compression

圧迫する



Elevation

患部を心臓より上げる



P (Protection : 保護) とは？

ケガをした場所をタオルや副子（そえぎ）などで守り、これ以上傷まないようにすることを指します。

自分でできる手当て

ケガをしてしまった 時に、自分たちでできる範囲の手当てを迅速に行うことで、ケガの回復につながります。



【すり傷】

患部を水でよく洗う

砂が残っていないか要確認！



【虫刺され】

流水でまたは石けん水で洗う

ハチに刺された可能性がある場合は
すぐに大人に報告！



【やけど】

流水で10～20分冷やす

水ぶくれはつぶさない！



【頭部打撲】

動かず、助けを呼ぶ

脳が揺れた可能性もあるため、
近くにいる大人を呼びましょう。

キーゼルバツハ部位とは？

小鼻の膨らみあたりにある血管が多く集まる場所。
そこを指でつまむように止血しよう！



【鼻血】 あごを引いて、ティッシュで鼻を押さえる

鼻にティッシュを詰めると、詰め物をとった時にかさぶたまではがれてしまい、再度出血してしまいます。
キーゼルバツハ部位と呼ばれる場所を押さえ、出てきた血をティッシュでおさえましょう。

ケガの発生状況

昨年度の同時期よりも、ケガの発生件数は減少しています。
2学期も落ち着いた学校生活を送りましょう。



【件数】

1年	2年	3年
121件	59件	160件

1年はすり傷・打撲、
2.3年は肉離れなどの既往・すり傷の順に多く発生しています。
友人にちょっかいをかけたりせず、廊下も走らないでください。

【時期】

1位	2位	3位
5月	6月	4月

体育祭練習がある5月は、毎年ケガが多く発生します。
運動前には、準備運動をしっかり行いましょう。運動後の整理運動もケガの防止に重要です。

【場所】

1位	2位	3位
校外や前日	校庭	教室

学校以外のケガや前日に起きたケガの手当ては、できるだけ自分で行うようにしましょう。
手当の方法に不安がある場合は、いつでも聞きに来てくださいね。