

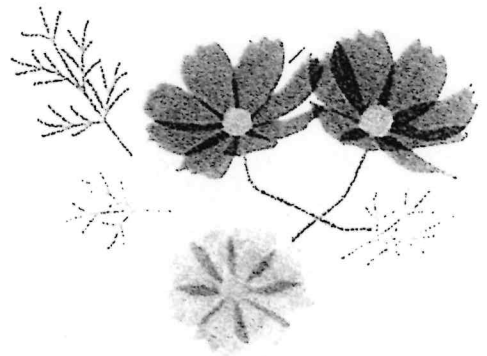
ほけんだより9月

尼崎市立大庄中学校保健室
2024年 9月

2学期がはじまりました。

夏休みの生活リズムからぬけだせず、「しんどいな〜」という人がいるのではないのでしょうか。はじめの1週間、がんばって早起きをして朝ごはんを食べる時間をつくってみましょう。朝ごはんは毎日のエネルギーの源。しっかり食べて2学期も元気に過ごしましょう。

9月の保健行事
9月6日（金） 1年生脊柱側弯検診
体操服を忘れないように



Switch! ✨

夏休みモード
学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。

切り替えの3ステップ

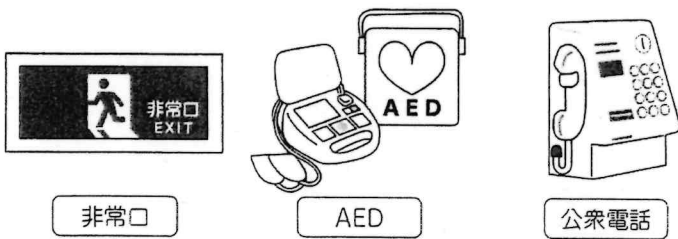
- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかり食べる

それでも、**学校に行きたくない** ときは…

なんだかだるい
心が疲れているのかもしれませんが、ひとりで悩まず、先生に相談してみてください。

9月1日は防災の日
9月9日は救急の日

これ、どこにある？



学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。

自分でできる 手当てのキホン

あらい 傷口についた砂や汚れを洗い流す

ひやす ビニール袋に入れた氷などで冷やす


おさえる 清潔なハンカチなどで傷口をおさえる

1 学期保健室来室状況

	けが	病気	保健室登校	健康相談	その他	合計
	▽	▽	▽	▽	▽	▽
1年	0	63	0	0	5	68
2年	7	62	0	1	12	82
3年	7	104	0	0	28	139
合計	14	229	0	1	45	289

その他・・・体のこと以外の相談

大人に一歩一歩近づいていっています。2学期からは体調管理がしっかりできるようになってください。3年生は毎日が受験当日の練習ですよ。


もしかして花粉症！？ 

花粉症といえば、スギ・ヒノキ花粉のイメージがあると思いますが、秋になって「鼻水・鼻づまり」「くしゃみ」等の症状は、秋の草による花粉が原因かもしれません。心当たりのある人は、症状がひどくなる前に一度耳鼻科で診てもらってください。

秋

花粉症というと春のイメージが強いですが、秋にもブタクサなど花粉を飛ばす草花があります。河原や公園など身近な場所にも生えています。

熱がないのにくしゃみや鼻水、せきが続くときは、花粉症を疑いましょう。



花粉症がある！?

\ 一緒にできる /

**花粉症
対策**

マスク

家に入る前に服をたたく

吸い込む花粉の量を減らす

部屋の中に花粉を持ち込まない

うがい

洗顔

服を洗う

のどに付着した花粉を洗い流す

顔に付いた花粉を洗い流す

服に付いた花粉を落とす

4月のほけんだよりで保健室利用のルールとマナーを書かせてもらいました。

「前はそんなんなかった」「前はよかったのに」という声もよく聞きましたが、すぐに理解してくれた人もたくさんいて、逆に、「先生、これはマナー？ルール？」って聞かれたりもしました。

- ・丁寧な言葉使いとあいさつ
 - ・スリッパをはきちんとそろえて入る
 - ・症状をはっきり伝える
 - ・借りたものは必ず返す
 - ・保健室のものを勝手に触らない等、なにも難しいことではないと思います。
- 2学期もルールとマナーを守って気持ちよく利用できるようにしてください。