ほけんだより 9月

令和７年９月２日
板橋区立板橋第五中学校
校　　長　太田　繁伸
保健室

夏休みが明け、またみなさんの元気な顔が見られて嬉しいです。今年の夏も大変暑かったので、夏の疲れが残っている人も多いのではないでしょうか。
これからの時期、いろんな行事が控えています。思い切り楽しむためにも、ケガや体調不良にならないよう日常生活でも注意していきましょう。

9月の予定

１８日（木）13：15～**貧血検査**（７年生全員対象、８・９年の該当者）
生活習慣病検診（各学年の該当者）
◎保護者の方の同意書が必要になります。まだの方は同意書の提出をお願いします。
◎**生活習慣病検診を受ける方**・・・１日（月）に調査票をお配りしました。12日（金）までに担任までご提出ください。また、当日、尿検査の提出が必要になります。検査容器は１６日（火）にお渡しする予定です。早めに欲しい方はお知らせください。

２６日（金）　13:20～　**脊柱側わん症検診**（７年生全員対象、８・９年生の該当者）
◎特に準備はいりません。

９月は学校のペースに体も心もなじませていく時ですね。「やる気がでない」と感じている人もいるかもしれません。いきなり全力をださず、ゆっくり自分のペースで毎日過ごしてみましょう。

推しがいるって強い！ 推し活のススメ

「このアイドルの笑顔で一日がんばれる」「アニメキャラの言葉に救われた」そんな「推し」がいる人は、意外と多いのではないでしょうか。何となくオタクっぽいと思われがちな「推し活」には、実はすごい力があります。

気持ちが沈んだ日でも、推しの存在があるだけで前を向ける。がんばる理由が「自分のため」ではなく「推しのため」でも、それは立派なエネルギーです。「好きなものを好きだと言える」「誰かを全力で応援できる」。それはすごくかっこ良く、自分を支える心の土台にもなります。

推しはアイドルやアニメに限らず、俳優やアーティスト、漫画や映画などでもいいんです。自分の推しを見つけてみましょう。

急に病気になってしまったり、大きなケガをして動けなくなった場合や、早く病院にいかないと大変なときは救急車を呼ぶことはみなさん知っていますね。おうちにいるときや学校にいるときに、すぐにできる「応急処置」について復習してみましょう。
学校で何かあったり、困ったら、担任の先生にすぐに連絡して、保健室まで来てくださいね。

すり傷：水道水でよく洗う

鼻血：小鼻をおさえて下を向く

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、まばたきをする

突き指：氷などで冷やす

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ておさえる。