

保健だより



板橋区立赤塚第一中学校

落ちついて過ごしましょう

2学期がはじまりました。

2学期も、さまざまな学校行事が予定されています。まずは気持ちと行動

を落ち着けて生活することを心掛けましょう。

1学期は保健室での応急処置では十分ではないと判断し、そのまま病

院へ受診しなければならない事例が18件ありました。

原因を確認すると、体育や部活動等が理由のこともありますが、中には

「遊びのつもり」でやったことで、相手や自分がケガをして

しまったという事例も多く見られました。



ルールを守らなかったり、ふざけ合いの中から大きな事故が生まれ、取り

返しのつかない事態になってしまうことがないように「落ち着いた学校生活」

を送るよう一人ひとりが心掛けていきましょう。



救急の日

9月9日は「救急の日」です。

東京都消防庁のHPによると、今年の「東京消防庁救急隊出場件数」は、

93万1817件

1日平均2553件。34秒に1回の割合で救急車が発動しています。

救急車を呼ぶべきか迷った場合は、

#7119 (東京都救急相談センター)

に電話して相談するようにしましょう。

救急車を呼ぶ人が多くなると、119番が繋がりにくくなります。

本当に必要な人のところに、いち早く救急車が到着

できるように、皆で協力することが大切です。



しゅくはくぎょうじまえけんしん

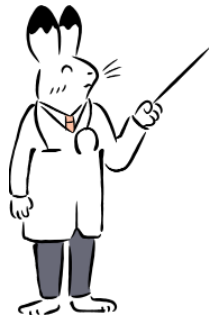
宿泊行事前健診

しゅくはくぎょうじ さんか せいとぜんいん う ひつよう
宿泊行事に参加する生徒全員に受けてもらう必要があります。

ねんせい 9年生	がつ にち ほけんしつ 9月10日(木) 13:20~ 保健室
ねんせい 7年生	がつ にち ほけんしつ 9月17日(木) 13:20~ 保健室

けっせき ばあい しゅくはくまえ かなら いりようきかん じゅしん
欠席の場合でも、宿泊前に必ず医療機関を受診してもらうことになります。

宿泊行事中の薬の管理



くすり じ こ かんり
「薬」については「自己管理」となります。

じょうびやく ふく とんようやく しょうじよう で とき ふくよう
常備薬を含め、屯用薬(症状が出た時に服用)につ

いても、必ず家の人と確認して持って来てください。

がっこう しっぷ むしさ くすり ふく くすり わた
学校では、湿布や虫刺され薬を含め薬を渡したり、

ふくよう はんだん
服用の判断をすることはできません。

ともだちどうし わた
また友達同士で渡したり、もらったりはしないでください。

しゅくはくぎょうじきかんちゅう はつねつ じ こ はんだん げねつざい ふくよう ぜったい
宿泊行事期間中に発熱し、自己判断で解熱剤を服用することは、絶対

にやめてください。体調不良時は必ず先生や看護師さんに相談しましょう。

せい かつ

ととの

生活リズムを整えよう

あさ お つか ずつう きぶん
朝なかなか起きられない、疲れやすい、頭痛がする、気分がすっきりしな

など しょうじよう こま ひと
い等の症状で困っている人はいませんか。

たいちようふりよう げんいん じりつしんけい みだ
体調不良の原因が、自律神経の乱れ

によるものであることはよくあります。

じりつしんけい からだ はたら
自律神経は、身体のさまざまな働きを

ちようせい
調整しています。

せいかつ みだ かせ じゅうぶん やく
「生活リズム」が乱れたり、ストレスが重なったりすると、十分にその役

わり は げんき で
割を果たすことができず「なんだか元気が出ない」ということになります。

じりつしんけい はたら もど きよう じぶん
自律神経の働きを戻すために、今日から自分ですぐにできることは

「しっかりと睡眠をとること」です。

よくじつ つか のこ
翌日に疲れを残さないために、

じぶんじしん ひつよう すいみん じ
自分自身にとって必要な睡眠時

かん
間をしっかりとるようにしましょう。



あなたのベストな睡眠時間は？

時間です。



なんじ ね
何時に寝て
なんじ ね
何時に起きれば
いちばんスッキリする？
ベストな睡眠時間は人それぞれ。
たし
確かめておきましょう。