

ほけんだより 9月

令和8年9月1日

筑波大学附属視覚特別支援学校 保健室

長い夏休みが明け、学校生活がスタートしました。元気に過ごすことはできましたか。久しぶりの学校で楽しみな気持ちもあれば、少し疲れを感じている人がいるかもしれません。夏休み明けは、暑さや生活リズムの変化で心と体に疲れが出やすい時期です。規則正しい生活を心がけながら、心と体の健康を大切に過ごしていきましょう。

あせ あつ き も うら がえ 焦りは熱い気持ちの裏返し

「夏休みは思ったより勉強が進まなかった」と焦っていませんか？夏休み明けは周りが輝いて見えたり、周りの声が楽しそうに響いたりして、自分だけ取り残されたと感じ、誰でも心が揺らぐものです。

でも、焦って無理な計画を立てる必要はありません。まずは「教科書を開いた」などの小さな一歩を褒めてあげましょう。

焦るということは、それだけ「これから一生懸命やりたい、自分を良くしたい」と強く願っている証拠。その熱い気持ちを誇りに思いましょう。疲れたら保健室へ、いつでも心を休めにきてくださいね。

心の悩みを話してみませんか？

こんな軽い悩みでカウンセリングなんて… 相談するのは弱いこと…

そう思っていないですか？



実は強靱なメンタルが求められるオリンピックの金メダリストをはじめ、多くのアスリートがカウンセリングを受けています。最高のパフォーマンスを発揮するには、体だけでなく心の調子も大切だからです。競技の悩みだけでなく、人間関係や日常の不安なども相談するそうです。

悩みを話すのは、恥ずかしいことでも弱いことでもありません。力を発揮して前に進むための大切なケアなのです。

一人で抱え込まずに、保健室やスクールカウンセラーの先生に話しにきてくださいね。



9月9日は「救急の日」です。学校でけがをしたときは保健室で応急手当をしますが、学校以外の場所で「友達や家族がけがをしたら？」「急に体調が悪くなったら？」そんなとき、みなさんならどうしますか？

けがをしたときの応急手当や困ったときに助けを呼ぶ方法について考えてみましょう。知っているだけで、いざというときに自分や大切な人を守ることに繋がります。応急手当の方法を知りたい人は、保健室に聞きにきてくださいね。

ケガをしたときは

①すり傷



水道水で傷口を
きれいに洗う

②やけど



水道水で 15～30 分
ほど冷やす

③打撲・捻挫



動かさず、氷や
保冷剤で冷やす

④切り傷



清潔なガーゼ等を
当てておさえる

みなさんは、AED を知っていますか？

AED は、心臓が正常に動かなくなった人に電気ショックを与えて心臓の動きを正常に戻すための機械です。保健の授業で習った人もいるかもしれませんが、本校には AED が3か所に設置されています。

・玄関 ・治療室 ・寄宿舍



をさがしてみよう

みなさんが使うことは基本的にはないと思いますが、知識として AED という機械のこと、どこにあるのかということは把握しておきましょう。

指から血が出た！ 正しい止血法はどっち？



1 ティッシュペーパーで
血を何度もふき取る

or

2 傷口にハンカチをあてて
強く押さえる

正解は **2**。ティッシュペーパーは細かく破れて傷口についてしまうことがあるので、清潔なハンカチやガーゼで押さえます。傷口を洗ったら、5分以上強く押さえます。このとき、傷口を心臓より高くあげると、より止まりやすくなります。

その後、保健室でいつ・どんなふうにケガをしたか説明できるとすばらしいですね。

出血が多いとき・
止まらないときは
すぐに保健室へ

