



令和6年9月2日  
練馬区立大泉学園中学校  
保健室

2学期が始まり、元気いっぱいスタートダッシュ!!...といきたいところですが、体がだるい、眠い、気分が晴れない...という人はいませんか?環境が変わると、自分でも気づかないうちに意外と緊張しているものです。不安や焦りを感じている人は、あなたのペースで大丈夫です。“自分は大丈夫”と思っている人も、すすんでリラックスを心がけましょう。

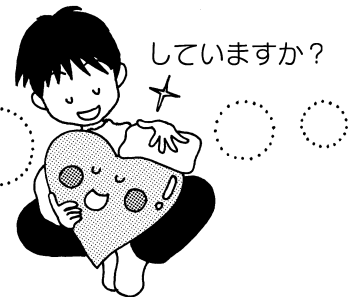
さあ2学期のスタートです...とは言っても **気分のらない人へ**

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>暑いから<br/>シャワーだけ...とわず<br/>心身の<br/>疲れもとれて<br/>ぐっすり<br/>眠れるよ</p> <p>ぬるめのお風呂に<br/>ゆっくり入ろう</p> | <p>朝ギリギリまで<br/>寝ていたいところですが</p> <p>少し余裕をもって<br/>起きこみよう</p> | <p>暑くて食欲も<br/>落ちこみ気味...?</p> <p>バナナ1本<br/>牛乳1杯<br/>でも<br/>何か口に<br/>入れてこよう</p> <p>朝食を必ず食べよう</p> |
|---|---|--|

**\*あなたのペースで大丈夫 心の声に耳を傾けて\***

生徒のみなさんは、おうちの人や友だち、先生など毎日たくさんの人と関わっています。いつも良い関係を築けたら素敵なことですが、ときにはすれ違い、ひどいことを言ったり言われたりして、誰にでも心が苦しいときがあります。

心のお手入れ



していますか?

心が苦しいときは、気持ちをため込まず、信頼できる人に話してみましよう。みなさんのまわりには、あなたの話を聴いてくれる人がたくさんいます。あなたが話をしてくれるのを待っている人がたくさんいます。自分で乗り越えようとする力も大切ですが、誰かに相談したり、頼ったりすることも、成長する上で素晴らしい力です。

素直な気持ちを紙に書くこともおすすめです。きれいな言葉で話したり書いたりする必要はありません。ありのままの心の声に耳を傾けてみましょう。

# スポーツの秋

準備運動をしっかりと行いけがをしないように  
細心の注意を払うのは当然ですが...  
もしけがをしてしまったときはどうする!?

# 9月9日は 救急の日



**すり傷** ... や切り傷などで出血しているときは...  
**水道水で**  
**汚れを洗い流し、**  
清潔なタオルやガーゼで傷口を  
おさえて血が止まるのを待ちます。

**はな血** **鼻をつまんで下を向く。**  
なげなかに止まらないときは、  
鼻の上部を冷たい  
タオルで冷やします。

心配が残る場合は **+** 受診してみましょう。  
おぼえておいてね♡  
**RICE療法**

**だぼく・ねんざ**  
**つきゆび** には...  
Rest: 動かさず安静に!  
Ice: 氷のうなどで冷やす!

Compression: 伸べる包帯を巻くなどして圧迫する!  
Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!

安静。冷却  
圧迫。挙上!

## バイスタンダーになるのはあなたかもしれない

バイスタンダーとは、重大なケガや病気で心臓が止まってしまった人がいた時に、  
その場に居合わせた人のことです。

昨年度、東京消防庁において、救急車が出場してから現場へ  
到着するまでに要した平均時間は、9分54秒です。

すぐに119番通報をしたとしても、その間に何もしなければ、  
致命率は急激に下がり、救急隊が到着したときにはほとんど助  
からない状態になってしまうこともあります。

しかし、バイスタンダーが救命処置を行えば、致命率は大きく上昇します。もしも  
の時に勇気を出して行動できるように、応急手当や心肺蘇生法、正しい感染対策など  
を身に付けましょう。



## 『日本全国 AED マップ』と検索Q

AEDを持ってきて!

### 【日本全国 AED マップ】

WEBの地図上でAEDの場所を探すことができるサイトが  
いくつかあります。タブレットなどで検索してみましょう。

### 【人が集まる場所などを探す】

学校や福祉施設、図書館、区役所、公民館、交番、駅、  
スポーツ施設などにはAEDが設置されています。

と言われたら...



日本全国 AED マップ