



ほけんだより

れい わ ねん がつ にち
令和7年8月25日
ほ けんしつ がつごう
保健室・8.9月号



きょう だい がっき はじ 今日から第2学期が始まります

なつやす す だい がっき
夏休みはどのように過ごしていましたか。第2学期がスタートしましたが、
まだまだ暑さが続くことが予想されます。2, 3年生は来週から現場実習が
はじ たいちよう くず せいかつ ととの あつ たいさく
始まります。体調を崩さないために生活リズムを整え、暑さ対策をしま
りとおこな 行いましょう。

こころ ふあん 心 の不安をひとりで抱えないで！

なつやす なが やす こころ ふあんてい なや かか
夏休みなどの長い休みのあとには、心 が不安定になったり、悩みを抱え
たりしやすい時期です。少しでも「不安だな」「つらいな」と感じたら、誰
かに相談してみましょう。すぐに問題が解決できなくても、話すだけで、
こころ かる
心が軽くなることがあります。

みちか ひと はな しゃかい で
身近な人に話してみることは、社会に出たときにスト
レスをため込まないための練習にもなります。

あなたのまわりには、支えてくれる人がたくさんい
ます。ひとりで抱え込まずに、自分の気持ちを言葉にしてみてください。



スクールカウンセラーさんが来てくれる日は・・・
が つか げつ ぶん
9月8日（月）13時30分～



そうだん せいと がつついたち げつ ほけんしつまえ きぼうようし とうかん
相談したい生徒は9月1日（月）までに保健室前ポストに希望用紙を投函
してください。



がつかこのか きゅうきゅう ひ
9月9日は「救急の日」



がつか きゅう きゅう ひ
9月9日は救（きゅう）急（きゅう）の日です。この日は、急なけがや病気
いのち まも ただ ちしき こうどう み つつ もくてき せいいてい
から命を守るために、正しい知識や行動を身に付けようという目的で制定さ
れました。大きなけがや病気を防ぐためにも、普段の生活や遊びの中で注意
することが大切です。

だい がっき ほんこう じょうきょう だい がっき たいりよく
これは第1学期の本校のけがの状況です。第1学期は体力づくりや
りくじょうきろくかい れんしゅう はじ らいしつ おお み
陸上記録会の練習が始まり、けがの来室が多く見られました。

ねんざ 捻挫	だぼく 打撲	ききず 切り傷	すきず すり傷	はなぢ 鼻血	ほね すじ 骨や筋など いたの痛み
にん 25人	にん 36人	にん 30人	にん 42人	にん 8人	にん 87人

とく おお れい 特に多かったけがの例

- ・マラソン中の転倒によるすり傷
- ・運動量が増えたことによる足（ふくらはぎや足首など）の痛み



こころ からだ じょうたい 心と体の状態が、けがにつながる可能性があります。

 な さびよう 慣れていない作業 をするとき	 いそ 急いでいるとき	 ねぶそく 寝不足のとき	 イライラ イライラしている とき
---------------------------------	-------------------	--------------------	----------------------------

どれかに当てはまるときは、一度立ち止まり、落ち着いてみてください。
じぶん じょうたい きづ よぼう だいいつ ぽ
自分の状態に気付くことが予防の第一歩です。