

ほけんだより

令和8年5月19日
函館市旭岡中学校
No.8

5月半ばになって暖かくなってきましたね。花粉が飛び始めます。花粉症の人は気を付けよう！



修学旅行を終えて保健室から

3年生の皆さん修学旅行お疲れ様でした。帰ってきてから体調はどうでしょうか？疲れはとれましたか？今回は、楽しい思い出だけではなく、「**自分の限界を知ること**」も学んでほしいと思っていました。

環境が変わって疲れがたまったり、楽しくてなかなか眠れなかったり、バイキングで食べ過ぎてしまったり…。「自分はどのくらい動くと疲れるのか」「どのくらい食べると苦しくなるのか」を知る、いい機会になったのではないのでしょうか。寝不足で頭が痛くなった人、バス酔いや食べ過ぎて気持ち悪くなった人、歩きすぎて足が痛くなった人もいたかもしれません。

もし次に旅行へ行くなら、「自分にはどんな薬や持ち物が必要だろう？」と考えてみてください。出先では、家のようにすぐ休める場所があるとは限りません。保健室のようにベッドがあるわけでもなく、必要なものが全部そろっているわけでもありません。

だからこそ大切なのが、「**自己管理**」です。

自分に必要な薬、どのくらい睡眠をとれば元気に過ごせるのか、どんな時に体調を崩しやすいのか…。自分の体のことを一番わかっているのは自分自身です。

これから先も、体育祭や文化祭の活動、部活動、定期テスト、受験勉強などで疲れがたまったり、寝不足が続いたりすることもあると思います。2年生は暑い時期に市内自主研修を控えていますね。

「まだ大丈夫」と無理をし続けるのではなく、自分の体調の変化に気づき、自分で休息や対策を考える力を身につけていきましょう。自分の体を守るのは、最後は自分です。

普段の学校生活でも「**自分の体調を自分で管理すること**」を意識して過ごしていきましょう。

1,2年生も自分の修学旅行までに意識できると素敵ですね。



体育祭の練習が始まります！

体育祭の全体練習が始まります！外でケガが増える時期ですね。外で転んで土まみれのまま保健室に来る…なんてことがないように土を落として洗うなど自分でできることはやってから診せに来てくださいね。また、日差しや暑さで体調が悪くならないように、こまめな水分補給、服装の調整、帽子をかぶるなど工夫をしましょう。



< すい傷・切り傷 >

①傷口を流水でよく洗い流します。②出血している傷を清潔なガーゼなどで、③傷を市販の傷パットなどで覆い、しばらく押さえて止血します。



< 打撲・ねんざ >

①けがをしたところを動かさないようにして冷やす。
②心臓より高いところにあけて安静にします。

腫れや内出血を抑えるためです



< はなち >

①鼻の膨らんでいる(小鼻)をぎゅっとつまむ。
②静かに下を向く。

※血が止まらない時には鼻の上部を冷やす。

