



ほけんだより9月



県立出雲崎高等学校
保健室
令和7年8月29日

あっという間に夏休みが終わりました。猛暑や大雨に見舞われた夏休みでしたが、元気に過ごすことができましたか？ 冷房の効いた室内で過ごす時間が長かった人や、夜更かしをして生活リズムが乱れてしまった人は、休み明けに体の不調が出やすくなるので、特に注意が必要です。疲れを感じたときは、無理せず早めに休みましょう。

休み明け、学校に行くのがつらい人へ



こんな症状はありませんか？

<体の症状>

- ☐ 頭痛 ☐ 腹痛 ☐ 吐き気
- ☐ だるい ☐ 眠気が強い
- ☐ 食欲がない



<心の症状>

- ☐ つらい ☐ やる気が出ない
- ☐ イライラ ☐ 落ち着かない
- ☐ 集中力が続かない



休み明けに憂うつな気分になることは、誰にでも起こり得ることです。

しかし、これらの症状が**学校生活に支障をきたす**ほど強く・長く生じる場合は、注意が必要です。

さらにつらくなるのを防ぐために

① 生活リズムを整える

心と体はつながっています。気持ちが落ち込んでいるときは、いつも以上に規則正しい生活を送ることを心がけましょう。



② 周りの人に話してみる



家族や友達、先生やスクールカウンセラーさんなど、話しやすい人に相談してみましょう。

あなたのつらい気持ちを理解しようとしてくれる人は必ずいます。どうか1人で抱え込まないでくださいね。



「心と体の講演会」に関するお願い

9月26日（金）の5・6限に、外部講師の方から「デートDV」に関する講演をしていただく予定となっています。講演中に流す映像には、デートDVの再現ドラマが含まれています。

授業に参加するのがつらい人は、年次の先生か養護教諭に事前に申し出てください。「今のところは参加できそうだけど、途中でつらくなるかもしれないです」という伝え方でも大丈夫です。

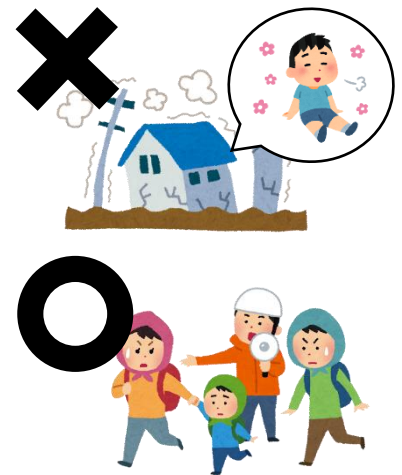
※デートDV…交際相手の心や体を傷つける行為のこと。（暴力、暴言、性行為の強要など）

9月1日は「防災の日」 ～「正常性バイアス」とは？～

大地震や津波といった緊急事態に直面しているにもかかわらず、「まだ大丈夫」「自分だけは助かる」と思い込み、事態を軽視してしまうことを「**正常性バイアス**」といいます。

これは、日常生活で不安を感じすぎないようにするための心の機能ですが、災害時に避難が遅れたりするなど、悪い方向に働いてしまうこともあります。

災害が発生したときは、自分の命を守るための行動を最優先にとりましょう。また、日頃から防災バッグの準備や避難場所の確認などの備えをしておくことも大切です。

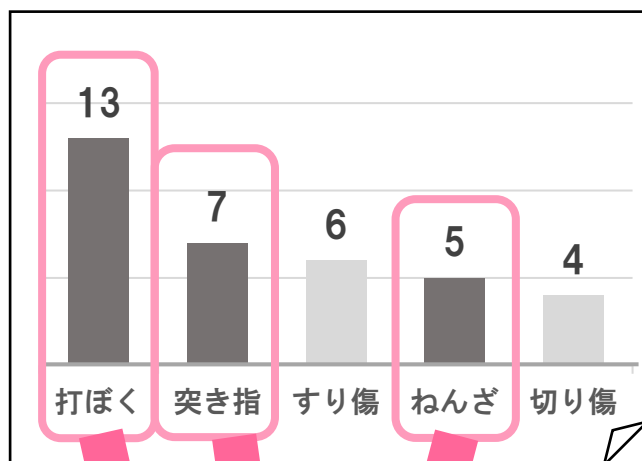


9月9日は「救急の日」



出雲崎高校のけがの状況（人）

※ 4～7月の保健室来室記録より
※ 「痛み」と「その他」は除く



これらのけがに共通する手当てとして
ライス RICE処置 があります。

※ あくまで応急処置なので、痛みや腫れが続いたり、ひどくなったりする場合は医療機関を受診しましょう。

やってみよう！ RICE 処置

けがをした部位を動かさない

氷水で 20 分ほど冷やす

R Rest
安静

I Icing
冷却



C 圧迫
Compression

E 挙上
Elevation

包帯などで適度に圧迫する

けがをした部位を心臓より高く上げる