



上尾市立大石中学校 保健室
2025. 8. 28

長いと思っていた夏休みも、そろそろカウントダウンですね。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？楽しい思い出はできましたか？気持ちが、すぐに2学期モードにならない人もたくさんいると思います。そんな時は、早寝、早起き、朝ごはんの規則正しい生活をして、身体面から2学期モードにしてみましょう。

抜け出せ！夏休みモード



寝る前のスマホや
ゲームはやめて早く寝る



早く起きて
日光を浴びる



朝ごはんを
しっかり食べる

朝ごはん+1

【野菜たっぷりオムレツ】



《材料》

- ・玉子 2個
- ・ほうれん草 1/2～1/4 把
- ・トマト 1/2 個
- ・ピザ用チーズ 30g
- ・塩、コショウ 適量

材料を耐熱容器に入れ、電子レンジでも作れます。

《作り方》

1. ほうれん草を洗い、細かく切る。トマトは小さな角切りに。
※冷凍のカットほうれん草を使うと、時短になります。
2. ボウルに玉子を割り入れ、すべての材料を混ぜる。
3. フライパンで両面を焼き完成！

推しがいるって強い！

推し活のススメ

「このアイドルの笑顔で一日がんばれる」「アニメキャラの言葉に救われた」そんな「推し」がいる人は、意外と多いのではないのでしょうか。何となくオタクっぽいと思われがちな「推し活」には、実はすごい力があります。



気持ちが沈んだ日でも、推しの存在があるだけで前を向ける。がんばる理由が「自分のため」ではなく「推しのため」でも、それは立派なエネルギーです。「好きなものを好きだと言える」「誰かを全力で応援できる」。それはすごくカッコ良く、自分を支える心の土台にもなります。



推しはアイドルやアニメに限らず、俳優やアーティスト、漫画や映画などでもいいんです。自分の推しを見つけてみましょう。



9月9日は『救急の日』です。けがを
してしまうと痛いし心も折れますね。悪
化させず、早く治るように、応急手当を
覚えておきましょう！

熱中症の応急手当

熱中症かな？と思ったら

主な症状

*めまい *頭痛
*失神 *気持ち悪さ
*筋肉痛 *嘔吐
*大量の汗 *倦怠感 など

- ☐ 涼しい場所へ移動
- ☐ 衣服を緩める
- ☐ 体を冷やす
 - ▶皮膚に水をかけてうちわなどであおぐ
 - ▶氷のうなどで
 - 太い血管が通っている場所を冷やす
- ☐ 水分・塩分を補給する



意識がない場合は**救急車！** 水分を自力でとれない、症状が良くならない場合も**医療機関へ！**

ケガの応急手当

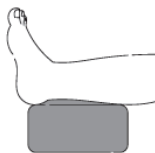
だぼく・ねんざ・つき指 など

RICE処置を基本に対応しましょう

Rest

安静

患部を動かさない



Ice

冷却

タオルなどで覆った
患部を氷のうなどで冷やす

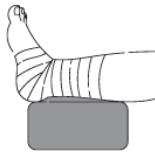
冷やしすぎに注意。
冷却・休憩を交互に



Compression

圧迫

適度に圧迫する



Elevation

挙上

心臓より高い位置に上げる



圧迫しすぎに注意。
指先の色が変わっていないかチェックしましょう

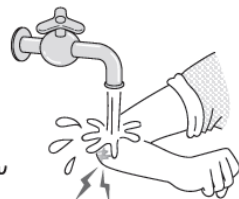
腫れや痛みを軽減するための応急手当です

症状が続く場合や程度が酷い場合は**医療機関へ！**

すり傷・切り傷 など

感染予防が大切です

- ☐ しっかりと砂を
洗い流す
きれいに洗えれば
消毒は必要ありません



- ☐ 傷口をガーゼなどで
保護する

洗浄が上手くいかないときや出血が止まらないとき、
痛みが治まらないときは**医療機関へ！**

気をつけて！

けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足



集中力が下がり
注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て
失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠き
動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注意が
不十分になるため

2学期が始まることに
強い不安を感じている人
もいるかもしれません。
心の応急手当も大切です。
誰かに聞いてもら
う、好きなことをして過
ごす、それでも心が晴れ
ないなら、不安から距離
をとることも大切です。
唯一無二の自分です。心
も体も大切にしてほしい
と思っています。