



ほけん 9月号 だより



令和6年9月13日
富山市立楡原中学校
保健室

「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉があります。彼岸とは、春分の日や、秋分の日（今年は9月22日）の頃を示し、これらの日をさかいに寒さや暑さが落ち着くことを表しています。まだまだ暑い日が続くとはいえ、だんだんと暑さが収まり、秋らしくなっていきます。気温に合わせて服装を考え、元気に過ごしましょう。

～ 服の調節、臨機応変に ～

夏から秋へと変わる今の時期。朝晩と昼間の気温差が大きくなり、体調を崩しやすくなります。その日・そのときの天気や気温に合わせて、服装を切り替えながら体調管理をしましょう。たとえば、寝る前に明日の天気を確認して、「朝と夕方は涼しいから上着を持っていこう」、「教室の冷房が強くて体が冷えるから、制服は長袖にしよう」など、臨機応変に対応できるといいです。



～ 9月9日は、「救急」の日でした ～

救急処置に関する知識を深めよう



【すり傷、切り傷】

傷口についた砂や泥などの汚れは、水道水でしっかり落とします。これは、体の中に菌が入るのを防ぐためです。きれいに落とすことで、傷口は早く、きれいに治ります。

こんなときは受診

- ・砂や泥の汚れが取れない
- ・傷が深く（大きく）、出血がなかなか止まらない
- ・化膿（じゅくじゅく）している

【四肢の怪我】

怪我による痛みがあるうちは、休養します。無理をして体を動かそうとすると、怪我をした部分をかばうことで負担がかかり、別の部分の怪我につながる恐れがあるためです。

こんなときは受診

- ・腫れがひどい
- ・痛みが次第に増す
- ・うまく動かすことができない
- ・皮膚の色が変わってきた

【やけど】

やけどをしたら、すぐに流水で冷やします。20分以上冷やすことで、やけどが深く進行するのを防ぎ、炎症や痛みを和らげることができます。保冷剤ではなく流水で冷やすのは、洗い流すことが細菌感染を予防することにつながるためです。

こんなときは受診

- ・水疱（水ぶくれ）ができた
- ・皮膚が黒くなった
- ・やけどを負った部分に服がくっついている

「SNS疲れ」、していませんか？

SNSを利用している人も多いと思いますが、その使い方には注意が必要です。SNSが気になりすぎて負担を感じる「SNS疲れ」から心身の不調を感じる人もいます。SNSは便利なツールですが、自分なりのペースで上手に付き合いきましょう。

「SNS疲れ」の例



他の人の充実した投稿を見て、自信を失う。



すぐに返信をしないと、プレッシャーを感じる。

「SNS疲れ」による心身の不調

特にX（旧 Twitter）や Instagram といった SNS は楽しい反面、心身に影響を及ぼすことがあります。同年代の人の投稿を目にすることで、「自分以外の人たちは充実している」と、ゆがんだ認識を持ち、ストレスを感じるためです。そして、自分を否定的に見る習慣もついてしまい、うつ病や不眠などの不調につながります。



SNSと上手につきあおう

SNSを使いすぎていると感じたら、スマホでアプリごとの利用時間を確認する機能（スクリーンタイム）を確認してみてください。また、その内訳（たとえば、SNS 2 時間、動画 1 時間、ゲーム 1 時間）も確認すると、自分の利用時間が長いことに改めて気付くことができます。

SNSの利用時間を減らすことで、「SNS疲れ」になることなく、**自分が自由に使える時間が増え、心身共にリラックスすることができます。**SNS以外で夢中になれるもの、読書や音楽、料理、スポーツなどの趣味の時間を充実させましょう。

1年生 保護者様

1学期に実施した心電図検査の結果が富山市医師会から届きました。精密検査の該当者には個人宛封筒をお渡ししていますので、ご確認をお願いします。（異常なしの生徒は通知はありません。）