

# しましたんだけだより

9月

倉敷市立西中学校  
保健室  
令和5年9月4日

2学期に入り、1週間が経ちました。まだまだ残暑が厳しく、暑い日が続いています。暑さによる疲れが残っていないでしょうか。

生活リズムは徐々に学校モードに戻ってきましたか？  
いまいち戻っていないあという人は、「朝ごはん」「起床時間」「睡眠時間」の3つのポイントを意識して生活してみませんか。



## ここ3にも応急手当を

ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット

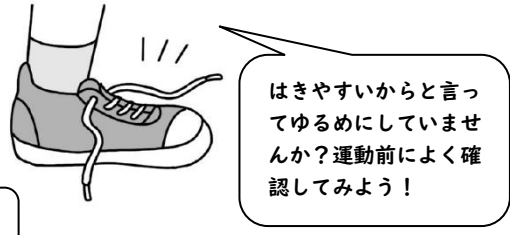
生きづらびっと

保健室にも相談に来て下さいね。

## 9月の保健目標：けがをしないように気をつけよう

### けがにつながるポイント

- 睡眠不足はありませんか？
- 朝食を抜いてませんか？
- 暑さによる疲れはありませんか？
- 服がゆるい・きつい感じはありませんか？
- 手・足のつめはのびていませんか？
- くつのひもはゆるんでいませんか？



できるよになろう

## 応急手当

打撲・ねんざ

冷やして安静にする

すり傷

傷口の砂や泥を水で洗う

切り傷

傷口を水で洗い、清潔なガーゼなどで押さえる

やけど

痛みがなくなるまで、流水で冷やす

**日本スポーツ振興センターの給付について**

今年7月から、倉敷市の子ども医療費助成の対象が拡充され、中学生も自己負担が無料となりました。学校でのけがで受診した場合（総医療費5000円以上）は、今まで通り日本スポーツ振興センターに申請することが可能です。7月受診分からは医療費の1割分が支給されます。受診された場合は、学校までお知らせください。また、申請を辞退される場合も、お知らせくださると助かります。

9月6日は 救急の日