

# ほけんだより 9月号

令和8年9月18日  
江東区立大島中学校  
校長 菊地 康一  
養護教諭 新井 遥

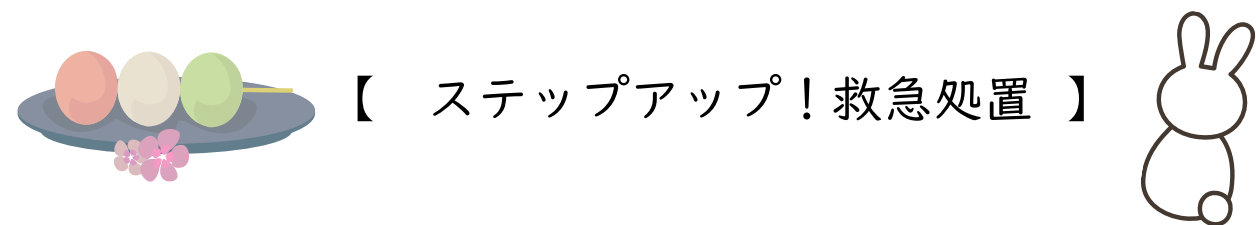
夏休みが明けてあっという間に試験、そして1か月が経とうとしています。今年は雨の日も多く、例年より涼しく感じますね。ただ、季節の変わり目のこの時期は、気温や気圧の変化などから体調を崩しやすい時期です。十分な睡眠や食事を取り、体調に合わせて無理なく過ごしていきましょう。

## 【 今後の保健行事 】

★9月29日(火) 13:30～ 1 学年希望者のみ生活習慣病予防健診

生活習慣病予防健診は、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を早期に発見し、予防するための健康診断です。健診では、血圧測定や採血などを行い体の状態を確認します。

生活習慣病は、初期には自覚症状がないこともあります。健診をきっかけに自分の状態を知り、食事・運動・睡眠など、普段の生活習慣を見直すことが大切です。



## 【 ステップアップ！救急処置 】

傷口は水道水で洗い流して



ステップアップ！

転ぶなどして擦り傷ができたり、カッターなどで切ってしまったとき、みなさんはどうしていますか？  
最近は洗ってから来室してくれる人が増えているなど嬉しく思っています。ただたまに、洗ってないですというケースもあります。  
傷口を汚れたままにしていると、細菌が増えて化膿することがあります。化膿すると、傷の周りが赤く腫れたり、痛みが強くなったり膿が出たりします。絆創膏を貼るより、消毒するより、洗って清潔を保つことが一番大切です(\*^^\*)

切り傷もハンカチでおさえて



ステップアップ！

すり傷や切り傷などで出血している時は、流水で洗い流しきれいにしたあとも中々出血が止まらず、困ってしまうことがありますよね。  
そんなときはきれいなハンカチでおさえて止血し、保健室へいきましょ。指などのけがの時は移動するときに心臓より高くあげておさえながら来ると良いですよ。(ほかの部位も可能であれば、傷口を心臓より高い位置に保つことで、出血を抑える助けになります。)

小鼻をおさえて鼻血を止めて



ステップアップ！

つき指の処置のしかたも



ステップアップ！

急に鼻血が出てきて焦ってしまう事ありますよね。そんな時は、落ち着いて座って少し下を向きます。そして鼻のふくらんでいるところを親指とひとさし指で強くつまみます。5～10分くらいつまんでください。上を向いたり、鼻の付け根をつまんだりはいないようにしましょう。鼻血が喉に降りてきたら飲み込まずに吐き出すようにしましょう。

突き指をしたときは…どうするか知っていますか？

みなさん『冷やしたいです』と言って来室してくれているので知っている人が多いかもしれません。突き指をしたときは引っ張ったり、無理に動かそうとせずに、保健室へ来てアイシングをしましょう。痛みが落ち着くまでは安静にしていることも大切です。

## 【 ちょっとよりみち ～こころ♡のほっとスペース～ 】

今回は最近わたし自身が日々やっている『自分を大事にする習慣』を紹介します。  
それは・・・『今、どんな感じかな？』と自分の身体感覚を感じる時間を作ること、です。

最近、自分の身体の状態に意識を向ける時間をつくっています。こころがざわざわしているとき、嫌なことがあったとき、不安なとき、緊張しているとき、など。  
そんなときに、「今、私は何を感じているんだろう？」と、自分の身体を少し観察してみます。

椅子に座ったままでもいいし、家で横になっているときでもいい。そっと目を閉じて呼吸を感じてみたり、胸やおなかはどうな感じかな、と身体に意識を向けてみます。

「鼻がつまっている」「呼吸が浅い」「身体がぎゅっとしている」など、気づくことはそのときによってさまざまです。痛みがあったり、嫌な感じがする部位があれば、そっと手を当てて、その部分を感じてみることもあります。すると、手を当てている部分がだんだん温かく感じられたりします。寝ているわけではないのに、まどろんでいるような感覚になったりもして、頭の中が少し静かになって、リラックスしている感覚になることもあります。最近は、特に何もないうときや、「今日はなんだかやる気が出ないな」というときにもやっています。それだけで少し楽になることがあります。

こころがざわざわしているとき、私たちは頭の中でいろいろなことを考え続けてしまいがちです。そんなときに、頭の中から少し離れて「今の身体」に意識を向けて感じてみると、リラックスしたり、思考のぐるぐるが落ち着いたりします。

とはいえ始めたての頃は特に頭のおしゃべりが止まらない止まらない。でもそれもOK。思考が浮かんでくるのはとっても自然なこと。また考えてるな、自然なことだもんねって思うだけで大丈夫。自分の身体に意識を向けて感じてみる、それは自分のこころに寄り添うことと同じなのかもしれません。

忙しい毎日の中で、ほんの少し立ち止まって、自分の身体感覚を感じる時間をつくってみませんか。