



NO. 8
令和8年9月2日発行
杉並区立高南中学校
保健室

長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み明けは、不安や緊張を感じたり、朝起きるのがつらかったりすることもあります。そんなときは無理をせず、まずは生活リズムを整えることを意識してみましょう。中学生に必要な睡眠時間の目安は8時間です。睡眠は、心身の健康を保ち、日中の活動や学習を支える大切な基盤です。十分な睡眠を意識しながら、少しずつ学校生活のリズムを整えていきましょう。心や体の調子は一人ひとり違います。周り比べず、自分のペースを大切に！そして悩みがある時は一人で抱え込まずに右記を参考にSOSを出してくださいね。

9月9日は救急の日



救急とは、急病やけがが起こった時に適切な対応をすることです。その場に居合わせた人の判断が、人の生死を左右することもあります。夏休みに杉並消防署高円寺出張所の方に来ていただき、救急対応の基本やAEDの使い方について職員で研修をしたのでご紹介します。



急病人を発見したら、その先生はその場を離れずに他の応援の先生を呼ぶことを確認しました。そのため、生徒の皆さんに「職員室や保健室に緊急対応が必要だと連絡をしてきて、AEDを持ってきて」とお願いすることがあると思います。その際はぜひご協力をお願いします。また学校のAEDは職員玄関にあります。ぜひ確認してみてください。

けがをした時の手当て



鼻血が出た時は、すぐに小鼻を押さえよう！離さずに強めに押さえると止まるよ。



捻挫や打撲の第一処置は安静にして冷却すること。しっかり冷却することで腫れを抑え、痛みが和らぐよ。



指を切った時はティッシュなどで押さえ、心臓より高くあげると止まるよ。

全員面談引き続き行います。

1学期に始まった全員面談。相談がある人もそうでない人も全員希望した先生との面談を引き続き行います。皆さんには何か困った時、悩んだ時に相談できる人を増やしてほしいということで昨年と違う先生との面談になっています。

相談しやすい人にSOSを出してください。

今後、家族はもちろん、頼れる大人をつくり、勉強のこと、進路のこと、人間関係のこと、家庭や学校のことなど様々なことでその時に相談しやすい大人を見つけてSOSを出してほしいと思います。また、先生以外にも校内には週1回スクールカウンセラー、月2回SSW(スクールソーシャルワーカー)が居ます。SSWは家に訪問してくれたり、関係機関に紹介したり付き添ってくれたりもします。その他に電話相談できる機関もあります。杉並区のホームページにも掲載されている東京都の相談機関一覧は裏面に掲載します。

いじめ電話相談(杉並区教育委員会) 03-5307-0365
(月～金 午前9時～午後5時まで)

ゆうライン(子どものこころの相談) 03-5356-2601
医師や心理士に相談できます。(月～土 午前9時～午後8時まで)

性的マイノリティ専門相談 03-5307-0784
(性別に違和感がある、カミングアウトどうしたらいい?など)
(毎月第2水曜日 午後4時～午後7時)

すぎなみDV専用ダイヤル 03-5307-0622
(デートDV(交際相手からの暴力。時間制限されたり、デート代をいつも払わせる等も)
(月～金 午前9時～午後5時まで)



こんな時はSOSを出すサインかも？！



眠れない。夜中に目が覚める



食欲がない。



突然泣きたくなる。



腹痛や頭痛などの体調不良が続く。



イライラしやすい。