



2026 年9月1日(火)  
枚方市立中宮中学校  
保健室

## 自分のペースでゆっ〜くりスタート!

2学期がスタートしました。長かったようで短かった夏休みが終わり、どんよりと登校しているかと思いきや、元気で登校している人も多くて嬉しく感じます。

また夏休みの楽しかったこと、頑張ったこと、思い出に残ったことなどぜひ聞かせてくださいね。元気いっぱいみなさんですが、授業が始まると、どんよりモードに…。その気持ちもわかります…

少しずつ一緒に学校モードに切り替えていきましょうね。2学期はたくさんの行事があります。

暑さもあり、行事等で忙しさもあり、保健室の来室が2学期は多くなります。

保健室に来た人の多くは、**①寝るのが遅かった** **②朝ごはんを食べていない**  
に当てはまる人です。規則正しい生活を送るようにしましょうね。

それでも「疲れたな」「しんどいな」と思ったときは休む(リラックスする)ようにしましょうね。



音楽の植田先生は、お部屋の模様替えをして気分転換をしています



NETのリキト先生は、ゲームをして気分を上げるようにしています



保健室の田中は、からだが疲れているなと思う時は、たくさん寝るようにしています



美術の茅根先生は、読書をしてリラックスしています

先生たちの  
リラックス・ストレス発散法  
を紹介します♪



家庭科の三島先生は、自転車でこいでストレスを発散しています

自分のリラックス法を  
考えてみてね!

## ★今月の保健目標★ 応急処置を学ぼう

9月9日は  
「救急の日」です。  
みなさん自身でできる  
応急手当を紹介します



砂や泥を洗い流して  
から保健室に来てくれる  
人がいます!  
素晴らしい☆



砂や汚れは水道水で洗って落とす



鼻血がでたら下を向いて、親指と  
ひとさし指で小鼻を強くつまんで止める



目に入ったゴミは水で洗い流す



やけどをしたらまずは流水で冷やす!



ケガで抜けた歯は専用の液に保存して  
いそいで歯医者に行く。牛乳にいれても可。  
水で洗うのはNGです

## 「バイスタンダー」になるのはあなたかもしれない...

バイスタンダーとは、重大なケガや病気で心臓が止まってしまった人が現れたときに、その場に居合わせた人のことです。“もしも”のときに勇気を出して行動できるよう、心肺蘇生やAEDについて学んでおきましょう。

- AEDの使い方
- ①電源を入れる  
(蓋を開けると自動で電源が付くものもあります)
  - ②電極パッドを胸と脇腹に貼る  
(パッドにどこに貼ったら良いイラストがあります)
  - ③電気ショックをする  
(だれも倒れている人に触れていないか必ず確認しましょう)
  - ④胸骨圧迫とAEDを繰り返す

AEDは、電源を入れたら私たちが  
しなければいけない手順を教えて  
くれます。落ち着いて聞きましょう。



中宮中学校のAEDは、職員室前にあります。困ったときはまずは、大人を頼りましょう。  
周りに人が少ないときは、自ら考え行動できるよう、普段通る道でAEDのある場所を知っておきましょうね。