

ほけんだより

9月

R5.9

高浜中学校

どんな夏休みを過ごしましたか？

休み明け、皆さんと会えて、とてもうれしかったです。どんな夏休みだったか、また聞かせてくださいね。夏休み明けは、夜更かしする生活が直せずに体調不良で保健室に来る人が毎年たくさんいます。**生活リズムを戻して、元気に楽しく9月を過ごしましょうね。**

みんなの元気が一番うれしい

生活のリズムを「学校モード」に!



けがを今後の自分に生かす

9月の保健目標:けがを予防しよう

～けがをしたときに「次はどうしたら

けがを防げるか」考える癖をつけよう～



～けがを振り返るときの視点やヒント～



準備運動やストレッチはしっかりやれていたか

廊下や教室を走っていなかったか

周りを見て動いていたか

爪の長さや靴紐、靴のサイズなど

自分の環境は整っていたか

体の状態はどうだったか(寝不足や朝食欠食で判断力や集中力が欠けていなかったか)

使用する道具や設備は整っていたか

道具の使い方など、教科担任の先生の説明をきちんと聞いていたか

けがを放置せず、適切な手当てを

して悪化を防げたか

☺ 休み明け、暑さに慣れるまで、特に注意しましょう

知っていましたか！？暑くなり始めた頃に暑熱順化できた体も、しばらく汗をかかない生活が続くと、元に戻ってしまうそうです！夏休みで「しばらく汗をかいていないかなあ」という人は、再び「少しずつ汗をかく活動」を生活に取り入れて暑熱順化していきましょう。

決して、無理をしないようにし、体調が悪くなったらすぐに申し出るようにしましょう。

十分な睡眠・朝食、こまめな水分補給も引き続き大切に。

～熱中症から命を守ろう～



熱中症に気をつけよう!

熱中症予防!
気温の高い日が続きます

☺ けがの手当てについて、ぜひ覚えておきましょう

おぼえておこう

こんなときどうする？

- ビニール袋に氷を入れて冷やす**
指をひっぱる **×これはダメ!**
- 洗面器に水を入れてまばたきをする**
ゴシゴシこする **×これはダメ!**
- 傷口の汚れを洗い流す**
すぐにばんそうこうを貼る **×これはダメ!**
- 安静にして冷やす**
反対にひねる **×これはダメ!**
- 清潔なガーゼやハンカチをあて、おさえる**
ティッシュで止血する **×これはダメ!**
- 小鼻をつまんで下を向く**
上を向く **×これはダメ!**

出血がおさまらない、気分が悪くなってきた、痛みが強い など、異常を感じたときは早めに病院を受診しましょう

保健室でも、適切な方法を伝えながら、応急手当をしますね！

☺ 苦しいときは、誰かに話そう

「苦しいとき、誰かに相談する、打ち明ける」ということが、心の健康にとっても大切だということを、こころの研修会で改めて学んできました。

「相談しても解決するわけではない」「誰かに話して引かれたらどうしよう」「困らせてしまうかも」などの思いから誰にも言えず、苦しんでいる人がいたら、「1人で抱え込まないことが思った以上に大事」だということを心の片隅にでもいいので、とどめておいてくださいね。保健室からも、応援しています。

また、誰かに相談されたとき、決して否定せず、勇気をもって打ち明けてくれたことに共感できるといいですね。

こころにも応急手当を



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

