

ほけんだより

9月

R6.9
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

9月の保健目標：けがを予防しよう

～けがを防ぐためにできること～

けがをしてしまったら...
今後の自分に生かそう!



☑ 念入りな準備運動やストレッチ

☞ 関節が柔らかくなるので、捻挫や転倒の予防に

☑ 廊下や教室内で走らない

☞ 曲がり角での衝突等は軽症で済まないこともあるので注意

☑ 瞬発力や集中力、判断力を高めて、 転倒や衝突などを予防！

☞ たくさん寝て、しっかり食べると高まる！



☑ けがをしたときに「次はどうしたらけがを防げるか」考える癖をつける

☞ 接触プレーなど様々な場面で適用できます！

☑ 靴紐や爪の長さ、使用する道具などをチェック

☑ 教科担任の先生の話をしっかり聞いておく

☞ 先生が單元ごとに気をつけた方がよい動き、道具の使い方等をきちんと説明しています



☑ 適切な手当てを覚えておくことで、重症化するのを防げる

☑ ヒヤッとした場面があったら、見ていた仲間が声をかけるなどして、みんなで共有する

☑ 徐々に活動内容を強くすることで体を慣らす ☞ 突然の動きは、捻挫や肉離れなどにつながります

あなたが考えたアイデアは、この中にありましたか？ここに載っていないアイデアを見つけた人は、ぜひ教えてくださいね！

☺ 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
✖これはダメ！ 指をひっぱる

洗面器に水を入れてまばたきをする
✖これはダメ！ ゴシゴシこする

備口の汚れを洗い流す
✖これはダメ！ すぐにばんそうこうを貼る

安静にして冷やす
✖これはダメ！ 反対にひねる

清潔なガーゼやハンカチをあて、おさえる
✖これはダメ！ ティッシュで止血する

小鼻をつまんで下を向く
✖これはダメ！ 上を向く

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

☺ 休み明け、暑さに慣れるまで、特に注意しましょう

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リセットされてしまうそうです。「夏休みだったから、しばらく汗をかいていないなあ」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～



熱中症予防!
気温の高い日
が続きます

☺ 6月27日に2年生学校保健委員会を行いました

(1) 心肺蘇生法実習

講師：高浜市応急手当ボランティアの会および赤十字奉仕団の方々

講師の先生方はこれまでに延べ2万4000人以上の方に講習されており、そのおかげで高浜市の心肺蘇生法普及率はとても高いそうです。また、この講習のおかげで実際に人命救助ができたケースもあるそうです。2年生のみなさんも実にしっかりと実践できるようになっていて、とても頼もしく感じました。



(2) 熱中症の授業

NHK for school の動画を見ながら、熱中症予防について学びました。基本的な予防に加えて、十分な睡眠や朝食等、日頃の生活習慣も熱中症予防につながることを学びました。



☺ 「正常性バイアス」という言葉を知っていますか？

人間は、災害が起こると言われていても、他の地域が被災しても、なぜかつい「自分だけは大丈夫」と思ってしまいます。これを正常性バイアス、あるいは楽観主義バイアスなどと呼びます。日常生活では些細なことで不安にならずに目の前のことに取り組めるので非常に役立つ仕組みなのですが、災害時には仇になることも。



災害が起こったら、正常性バイアスが働かないよう、意識して気持ちを「非常事態モード」に切り替えましょう。そして、家族や周りの人が正常性バイアスに惑わされていたら、「なにより命が大事」「早く逃げなきゃ」と声をかけてください。もしかしたら、それが命を救うことになるかもしれません。



☺ 苦しいときは、誰かに話そう

長期休み明けは、心の不調を来しやすい時期です。心が苦しいとき、「誰かに相談することが心の健康にとっても大切」だと言われています。相談しても問題は解決しないことが多いですね。しかし、「一人で抱え込まないことが思った以上に大事」です。解決するかどうかではなく、一人で抱え込まないということを大切に、勇気を出して誰かを頼ってみましょう。知っている人には話しづらいという人は、相談ダイヤルなどがありますよ。

また、逆に誰かに何かを相談される立場になったときは、否定せず、まずは受け止めてあげられるといいですね。

相手は勇気を出して相談してくれたかもしれません。大切なのはアドバイスよりも思いやりの気持ちです☺

