

Our Health



令和2年8月25日 発行 神戸市立広陵中学校

※8、9月保健行事※

日付	項目	注意事項
8月26日(水)	2年 内科検診	体操服を着てくる。皮膚の状態、骨格を見るため上半身脱いで行います。正確な検診を実施するため、ご理解ください。
9月9日(水)	1年 内科検診	
8月27日(木)	耳鼻科検診	耳の入口あたりだけ軽く耳掃除をしておく。 耳に髪がかからないような髪型をしてくる。
9月14日(月)	尿検査回収	起床後、すぐの尿を採取します。必ず、提出してください。

♡まずは自分から。やさしい気持ち♡

いつもより短い夏休みが終わって、2学期が始まりました。毎年あるはずの楽しい行事がなくなったり短縮されたり、寂しい気持ちがあるかもしれません…。

でも、今は友達と会えて、何かを一緒に考えたり力を合わせてがんばったり、励まし合ったり喜び合ったり普通の毎日の生活の中にもそんな瞬間がたくさんあります。

いつもと少し違う学校生活ですが、こんなときこそ人とのつながりを大切にしたいものです。つながりはやさしい気持ちをやさしい言葉で伝えることです。まずは自分からしてみましょ。

なんだかなあ～❗️思い当たるものはありますか？

●なんだか体がだるいなあ～❗️

→朝ごはん食べていますか？朝ごはんを抜くとパワーが足りなくなって頭がぼお～としたり、体がだるくなったりします。しっかり寝てしっかり食べて、気持ちよく1日を始めましょ！

●なんだかやる気が出ないなあ～❗️

→心がお疲れモードかもしれません。コロナで生活が変わってモヤモヤすることもありますよね。音楽を聴いたり、おいしいものを食べたり、自分の趣味など自分が落ち着くことをしてリフレッシュしましょ。どうしてもしんどいときは、1人で抱え込まずに周りの人に話をしてみましょ。



短い夏休みが明けましたが、リフレッシュできましたか？今年は夏祭りがなく、海水浴場も閉鎖のところが多く、夏を感じるものが少なかったですね。我が家は家でフランクフルトやかき氷など夏祭りメニューを作り、雰囲気だけでも楽しみました。今は、我慢することが多いですが、工夫次第で楽しめるものですよ！

2学期が始まり、体調不良による欠席や保健室の来室が増えています。今年の2学期は長いです。途中で息切れしないためには、体と心が健康であることが大切です。そのためには、規則正しい生活が基本です！疲れを次の日に残さないために、早めに寝るように心がけましょ。体調がよくないときは無理をしないようしましょ！



❁月間目標：暑さに負けず、新学期のよいスタートを切ろう

❁具体策：休み時間に必ず水分補給をする

保健委員長から

新型コロナウイルスによって夏休みが短くなり十分に休めず、また休み明けから猛暑が続きとても疲れていると思います。全国各地では例年より遅めの暑さに熱中症が増加しています。そのため、今の時期は自己管理がとても大切です。例えば、具体策のようにこまめに水分補給をすることや衣服の調整、手洗いうがいなど、簡単に自己管理する方法があります。

もうすぐ体育大会があります。万全な体調で演技できるように日々の生活を心がけていきましょう!!

乾 亮介

9月9日は **救急の日** いくつ分かるかな? 9のチェック!

ケガをしたときは

<p>1 わっ 鼻血が出た!</p> <p>1 あおむけに寝る 2 首の後ろをたたく 3 下を向いて鼻をつまむ</p>	<p>2 いたっ! 血...血がっ</p> <p>1 水で冷やす 2 傷口をハンカチなどで押さえる 3 そのままばんそうこうを貼る</p>	<p>3 あっ うち!</p> <p>1 冷却シートを貼る 2 すぐに水で冷やす 3 アロエをぬる</p>
---	---	---

もしものときは

<p>4 倒れている人を見つけたら?</p> <p>1 軽く肩をたたいて呼びかける 2 大きく揺さぶって反応をみる 3 知らないふりをする</p>	<p>5 AEDって何をしますもの?</p> <p>1 脳を刺激して意識を戻す 2 筋肉を刺激して体を動かす 3 心臓のけいれんを止めて動きを戻す</p>	<p>6 胸骨圧迫するのはどの辺り?</p> <p>1 左胸 2 真ん中 3 右胸</p>
---	---	---

救急車のごときは

<p>7 呼ぶときは?</p> <p>1 110番 2 117番 3 119番</p>	<p>8 呼んでから到着するまでどれくらい?</p> <p>1 8.7分 2 16.2分 3 20.3分</p>	<p>9 全国で約何台ある?</p> <p>1 500台 2 3,200台 3 6,300台</p>
---	--	--

〇の数

8以上	ばっちりいい感じ! 友だちにも教えてあげよう
5~7	もう少し! まちがったところを見直すと、もっとパワーアップするね
4以下	もう一度チャレンジしてみよう! 次はパーフェクトかも?

覚えておきたい **RICE** って何?

「RICE」は応急手当の基本の頭文字です。

- R**est: 安静にして動かさない
- I**cing: 痛いところを冷やす
- C**ompression: 押さえて圧迫
- E**levation: 心臓より高くあげる

9 8 7 6 5 4 3 2 1

※ 総務省消防庁「令和元年版 救急・救助の現況」より

覚えておこう

自分でできる

応急手当



鼻血が出た!



軽くうつむいて、親指と人差し指で鼻をつまむ

カッターナイフで切れた!



流水で傷口を洗い、清潔なハンカチなどで止血

お湯でやけどした!



流水で痛みがやわらかうまで冷やす

冷房 上手につきあうコツ

- 一日中つけっぱなしにしない
- 冷たい風が直接体に当たらないように
- 部屋の気温が28℃になるように

