

保健だより



湯本一中 保健室
令和2年9月9日
No.4



9月になりましたが、厳しい残暑が続いていますね。しかしふと気づくと、虫の鳴き声が聞こえることも、秋は近づいているのかな。

秋は本来、過ごしやすく、収穫される作物も多い季節なので、『○○の秋』と色々なものに謳われますが、今年はコロナ対策の秋でもありますね…。多くの制約は続いています。その中で出来ることとして、楽しみながら学校生活を過ごしましょう。

9月の保健目標

けがを予防しよう

9月9日は救急の日です！

ケガをしたときや体調の悪い時の応急処置、みなさんは自分でできていますか？

応 急 手 当 保健室へ行く前にできること			
すりきず・切りきず 10分以上は きれいに洗う	鼻出血 10分以上は 鼻をつまんで下を向く	やけど 水道水で20分以上は 冷やす	だぼく・ねんざ 授業や試合の途中でも すぐに保健室へ

けがをしたとき

いつ
どこで
なにをして
どこが
どうなった

お昼休みに
あたまを
ぶつけた

あなまを
ぶつけた

ぐあいが悪いとき

どこが
いつから
どうなった
思いあたる
ことは？

おなか(まんなか)より少し下)
かっこ学校にきてから
いたい…
あは朝、トイレにいかなかった

自分の健康は自分で守る！
ケガの予防

準備運動
朝ごはん
体調管理

『生活習慣・メンタルヘルスアンケート』の結果から

1学期に実施したアンケートで、『身体の調子が悪いとき、どうしたらよいか対処法を考え、実際にやっている』の質問に「全くあてはまらない」と答えた人は10%、『自分の気持がリラックスする方法を知っていて実際にやっている』の質問に「全くあてはまらない」と答えた人は15%でした。どちらも自分の心と身体の健康管理にかかわる大切なことです。

今はお家の方や先生に相談して、熱を測ったり、薬を飲んだり、ケガの手当をしてもらったりしているかと思います。しかし中学生のそしてこれから大人になっていく皆さんには、自分がケガをしたときや病気になったとき、ストレスにツラくなったときに、どうしたらいいのか、自分で考え対処できるようになってほしいと思います。今後、保健だよりと保健室前の掲示では、そのための応急手当の方法などをお知らせしますので、参考にしてみてくださいね。



最近も大型台風により、九州や沖縄に大きな被害がありました。昨年はいわき市内でも大きな被害がありましたね。

地震や台風などの自然災害は、いつ自分の身近なところで起こるかわかりません。ですから、日頃から“いざという時”に備えておくことが大切です。

<チェックしてみよう>

- 非常持ち出し袋や備蓄品をちゃんと準備しているか。
- 避難場所や避難経路を把握しているか。
- 家族でルールを決めているか(落ち合う場所や連絡方法、誰が何を持ち出すのか等)

どれだけ被害を小さくするか(減災)という視点をもって、まずは落ち着いて行動できるようにしましょう。

夏のつかれが残っていたら…

秋バテ解消法

①冷たいものをとるのをやめて、温かいものをとる



②シャワーですませず、お風呂に入って体を温める



③ウォーキングやストレッチなどで体を動かす



④夜は早めに寝る



まだまだ暑い日が続いていますね。日中、教室内でも温度や湿度が高くなり、熱中症になる可能性がある状態ですから、マイ水筒を持参して水分補給をしっかりとしましょう。



水分補給!

暑さで体調を崩さないためには、朝昼夜の食事をしっかりと食べる、睡眠・休養をしっかりとることも大切ですよ。

