



ほけんだより

令和2年9月7日(月)
伊江村立伊江中学校
保健室

9月の保健目標

・生活リズムを整えよう

2学期が始まり約2週間が経ちました。台風と旧盆が重なって思わぬ連休となったこともあり、今一つリズムにのり切れていない人もいるのではないのでしょうか。休日も平日と同じくらいの時間に寝て同じくらいの時間に起きるなど、生活リズムが崩れない工夫をして、元気に過ごして下さいね。



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	1 わっ 鼻血が出た!	2 いたっ! 血...血がっ	3 あっ あちち!
	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	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	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
	もしものときは	4 倒れている人を見つけたら?	5 AEDって何をするもの?
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		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	1 左胸 2 真ん中 3 右胸
救急車のことは	7 呼ぶときは?	8 呼んでから到着するまでどれくらい?	9 全国で約何台ある?
	1 110番 2 117番 3 119番	1 8.7分 2 16.2分 3 20.3分	1 500台 2 3,200台 3 6,300台

〇の数

9

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?

伊江中で多いけが TOP3

- 1位 打撲
- 2位 捻挫・突き指
- 3位 すり傷

伊江中のけが発生場所 TOP3

- 1位 体育館
- 2位 運動場
- 3位 教室・特別教室

*昨年度集計より

まだまだ

暑い日が続きます



- こまめに水分補給
- 汗を吸う下着を着よう
- 汗ふきと手ふきのタオルは使い分けて

* 体育の授業や部活動中のけがが多くなっています。ウォーミングアップやクールダウンをしっかりと行い、少しでも違和感があれば無理せず休むようにしましょう。

スマホを安全に使えていますか？

みなさんの多くが日常的に使用しているスマートフォン。SNS やオンラインゲームを使って友だちとやりとりをしたり、自分の情報を発信したりする人もたくさんいるでしょう。便利で楽しいスマートフォンですが、使い方を一歩間違えるといじめを誘発したり、思わぬ事件に巻き込まれたり、危険な面も多いのです。そんな「スマホの危険」について少し紹介します。

スマホの危険 ①



仲間外れにされたAは
学校に来なくなりました

危険 Aさんは語尾に「？」をつけ忘れて、Bさんを傷つけるつもりはなく、完全にすれ違いでした。

アドバイス
文字だけのやりとりではどうしても行き違いもあります。怒りをすぐにぶつけず、ひと呼吸して考えて。電話や直接会って話すなど、ていねいにコミュニケーションをとるのよい方法です。

スマホの危険 ②



危険 あやしい人が自宅周辺をうろついたり声をかけたりするようになった

危険 画像に位置情報がついたままになっていました。また、窓から見える景色に目印になるようなものが写り込むと、場所を特定されることも。

アドバイス
位置情報付加の設定はオフに。また瞳に映ったものや、電柱や看板の文字から、撮影場所や生活範囲が知られてしまうことも。投稿するときは非公開設定にするなどの機管理を。一番の安全策は、プライベートな情報をネットに載せないこと。

*9月10日(木)は「ケータイ・スマホ安全教室」を予定しています。その時に改めて学習しましょう。

コロナと共に生きる

- * こまめに手を洗いましょう
- * マスクを着けましょう
- * 3密を避けましょう
- * 朝と夜の検温をしましょう

これらは、新型コロナウイルスが国内で流行し始めた2月から生徒や保護者の方々にお願いしてきた事項です。

忙しい中でもこれらの事項にご理解とご協力をいただき、本当にありがとうございます。

未だ感染の終息は見えず、学校行事や部活動大会の中止・縮小が相次ぎ、夏休みは短くなり、校内消毒などの雑務は増え、生徒のみなさんには我慢や負担をしてもらってばかりです。

そんな中でも、毎日元気に笑顔で登校してくれること、増えた雑務に黙々と取り組んでくれることに心から感謝しています。

新型コロナウイルス感染対策は今後も続いていきます。また、県内の流行状況に応じて、登校時の健康観察方法や家族の健康状態確認の必要性が変化します。その都度お知らせしていきますので、ご確認のほどよろしくお願いします。

もしも

★ **感染症と災害 避難はどうする!?**

新型コロナウイルスの心配がある中で、災害が起きたら…?

危険な場所にいるなら **避難するのが原則です。**
さらに、知っておくべき避難のポイントとして次の5つがあります*。

- 安全な場所にいる人まで、避難場所へ行く必要はない
- 安全が確保できる、親せき・知人の家への避難も考える
- マスク、消毒液、体温計はなるべく持参する
- 避難場所、避難所が変更・増設されていることもあるので、災害時は市町村ホームページを確認する
- 豪雨のときの屋外の移動は、車も含めて危険。車中泊をする場合は、浸水しないよう周りの状況を確認する

* 市内関係「新型コロナウイルス感染症が収束しない中における災害時の避難について」より