

ほけんだより 9月

貝塚市立第五中学校 保健室 2021年9月

2学期が始まりました。今年の夏休みは、いつもより「忙しかった」と感じている人も多いのではないのでしょうか？逆に、なんとなく夏休み気分から抜け出せず「しんどいなあ」と思う人も…。一日のリズムづくりは「早起き」と「朝ごはん」から…。目覚めたら、まずは朝日を浴びて、コップ1杯のお水か白湯を飲んでみましょう。

体内時計のスイッチが入り、一日、心地よく過ごせますよ。ぜひ、やってみてくださいね！

また、府内市内の小中学校で「コロナウィルス感染症」と診断されたり、濃厚接触者となって欠席する人の数が増えてきています。発熱だけでなく、だるい、かぜの症状など、いつもと様子が違う時は、無理に登校せず、お家でゆっくり様子を見るようにしてくださいね。



* うっかりケガに、気をつけて！ *

最近、ちょっとしたことでつまづいたり、ぶつけてしまったり…などの「うっかりしたケガ」が増えています。休み時間や体育の時間、部活動中など、さまざまなシーンで「気をつける！」意識を大切にしてください。呼吸を整え、気をひきしめて取り組みましょう。

そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当をするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。

うっかりした
【例】よそ見しながら教室の戸を閉めたら、友だちの手がはさまった

ゆだんした
【例】このくらいなら大丈夫と階段から飛び降りてねんざした

あわてていた
【例】遅刻しそうなので自転車のスピードを出していたらカーブで転んだ

ふざけていた
【例】そうじ中ボールに乗って遊んでいたら転んで頭を打った

ルールを守らなかった
【例】走って廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

「注意一秒、ケガ一生」なんて言葉もあります。1秒の注意で安全に。

準備運動

どうして するの？



その1 ケガを防ぐ

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのケガをしにくくなります。

その2 体の調子をチェックする

その日の自分の体調を確認できます。しんどいなと感じたり、体のどこかが痛いと思ったら無理せずに休みましょう。

その3 心の準備をする

少しずつ体を動かすうちに「さあ運動を始めるぞ！」と気持ちも整っていきます。やる気がわいて、いい記録につながるかもしれませんね。



「めんどくさいなあ」と思わず、運動ががんばる前にはしっかり行いましょう



あ んせいにする

ケガしているところを動かすと痛みがひどくなったり、治るのが遅くなったりします。楽な姿勢で静かに休みましょう。



う え にあげる

内出血や痛みの具合を軽くするため、ケガしたところが心臓よりも高くなるようにします。クッションや丸めたタオルを使いましょう。

応急手当の

あいうえお



い たみがなくなるまで冷やす

氷や保冷剤を使って冷やすと、腫れがひどくなるのを防いだり、出血を抑えたりできます。直接氷をあてないようにしましょう。



お さえる

包帯などを巻いて、内出血や腫れがひどくなるのを防ぎます。無理におさえたり締めすぎないように注意しましょう。

ケガしてしまったり…？
← 捻挫の場合…氷水で冷やすことがとても大切です！

それでも、



勇者「アキレス」のおはなし



ギリシャ神話に登場する英雄アキレス。アキレスのお母さんは、彼が生まれてすぐの頃「不死身の体にしてあげたい!」と冥界(死後の世界)の川にアキレスの体を浸しました。でもそのとき、お母さんがつかんでいたかかとだけが川に浸からず、アキレスの唯一の弱点になってしまいました。

その後、アキレスはとても強い戦士になりますが、最後はかかとを弓矢で射抜かれ死んでしまったのです。

—さて、不死身ではない私たち人間にとっても、かかとの上のアキレス腱はとても大切。柔らかくほぐしておくことで、足のケガを防げます。運動前には、しっかり伸ばしておきましょうね。



～十五夜だけが月見じゃない?～○お月見のこと○

今年の十五夜は、9月21日(火)だそうです。暑い夏が過ぎ、少し涼しくなり始めたこの時期に、まあいとお月様を観上げて秋の訪れを感じるなんて、とても風流ですね。

実は、あまり知られていませんが、秋のお月見はもうひとつ「10月の十三夜」があります。十五夜は、もともと中国から伝わったものですが、十三夜は日本独自のものだそうです。古来から、十五夜だけを観て十三夜を観ないのは「片見月」として、よくないこととされてきました。また、よく見ると、十五夜も十三夜も「完全な丸」ではありません。日本では、古来から、完全な「丸」になる前の、少し欠けた「不完全な形」の月も、「やさしい」とか「色っぽい」という感覚で、とても愛されてきました。9月と10月にある「2回のお月見」をぜひ楽しんでみてください。お供えの月見団子も味わってみてくださいね。



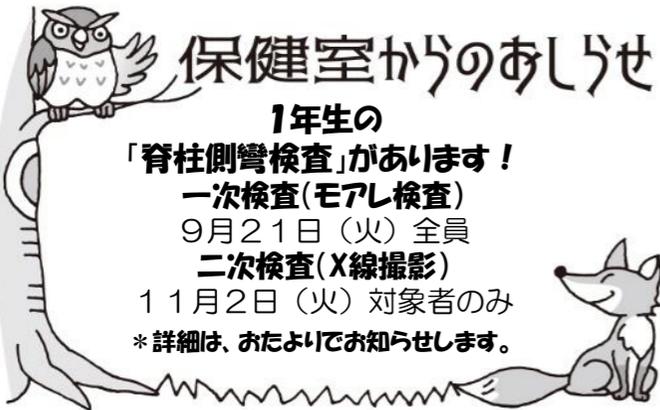
保健室からのあしうせ

1年生の「脊柱側弯検査」があります!

一次検査(モアレ検査)
9月21日(火) 全員

二次検査(X線撮影)
11月2日(火) 対象者のみ

* 詳細は、おたよいでお知らせします。




カミナリから身を守ろう

安全な場所? 身を守る姿勢は? 救急処置は?

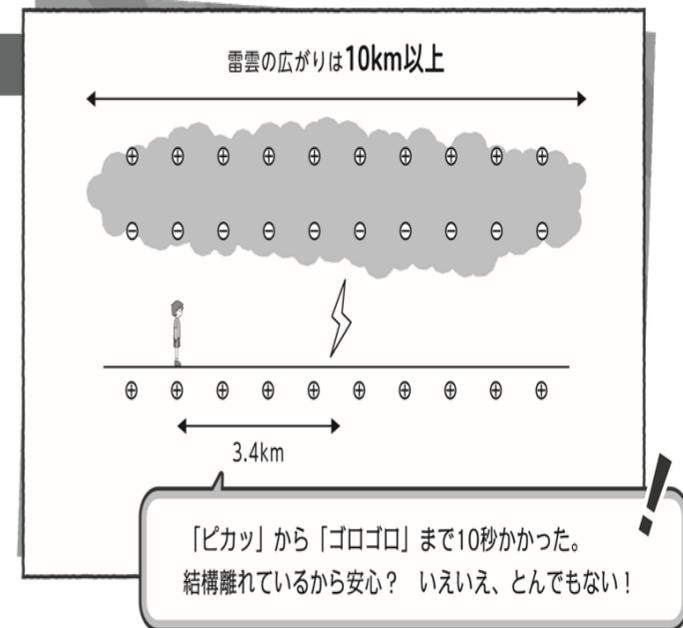
ゴロゴロと聞こえたら危険!

光と音の関係

「ピカッ」と光ってから「ゴロゴロ」と鳴るまでに10秒かかったとき、いま自分がいる場所から雷が落ちた場所までは約3.4km離れている計算になります*。歩けば1時間くらいかかる距離なので、結構離れていますよね? でも要注意!

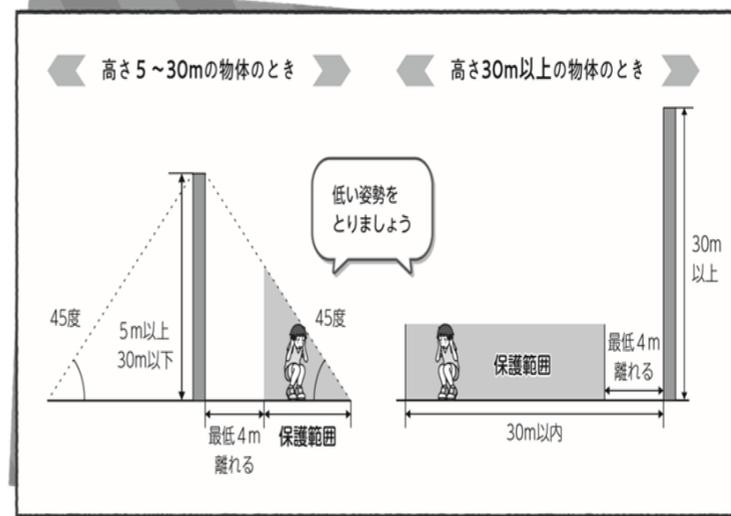


雷雲は数km~10km程度、横に大きく広がっています。音が聞こえたときはすでに頭の上に雷雲があり、すぐに落雷を受ける危険があるかも!



安全な場所を知っておこう

屋内に避難できないときのために、5m以上の高さの物体を利用した比較的安全な「保護範囲」への避難についても知っておきましょう。



雷から身を守る姿勢



安全な場所と危険な場所は?

安全な場所: コンクリート製の建物や乗用車の中
危険な場所: 樹木、電柱、家の軒下など

