

保健だより 健 ken

市貝中学校 2025.9.5

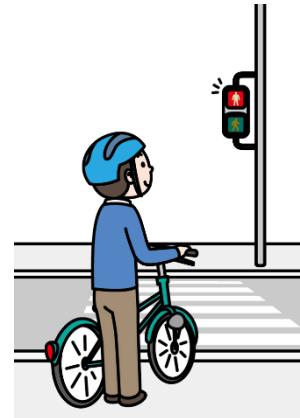
健康・安全を第一に、充実した2学期を過ごしてください

夏休み中に感心したことがありました。私服で自転車に乗る市貝中生が、横断歩道でしっかり停止して左右確認後、自転車を押して渡っていました。

「当たり前のことといつもちゃんとできること」は、自分の健康と安全を守る上で大事な要素です。

さて、毎日のように流れていたニュースがありました。熱中症、熊出没、自然災害、交通事故。遭遇してしまった方々は、大事な日常が奪われてしまったと思います。水が出てお風呂に入ること、食べたいものを食べること、布団やベッドで寝ること、家族と過ごすこと…当たり前と思っていることができなくなってしまいます。改めて、ふつうに生活できていることが有難いことと感じます。

全ての土台にあるのが健康と安全。2学期も市貝中生の学校生活が安全で健康に過ごせるようにサポートします。



9月9日救急の日 あなたは、知っていますか？

Q1 市貝中学校のAEDがある場所は？

A 職員玄関を入ってすぐの事務室と体育館にあります。

Q2 鼻血が出た時は、上を向く？下を向く？

A 座って顔を下に向けて、小鼻のつけ根をぎゅっと押さえます。いつまでも止まらない場合は医療機関へ。

Q3 やけどをしたときは？

A 痛みを感じなくなるまで水道の流水で30分程度冷やします。受傷範囲が広かったり、水ぶくれがひどかったりする場合は医療機関へ。

Q4 切り傷は水で洗う？

A 傷口が汚れていたら洗い、傷口を清潔なハンカチなどで押さえます。傷が深い場合は即、医療機関へ。

Q5 捻挫をしたら？

A RICA

1. Rest(安静) 患部にタオルや添え木などを当てて固定します。
2. Icing(冷却)
3. Compression(圧迫) きつすぎると血流や神経障害を起こします。しびれや変色はすぐに緩めます。
4. Elevation(拳上) 患部を心臓より高い位置に保ちます

千葉スクールカウンセラー来校日

9月5日 9月12日午後 9月16日 10月17日午後

10月22日 11月7日午後 11月11日 11月25日





保護者の皆様へ

緊急連絡先の御確認をお願いします

2学期がスタートするにあたり保護者の皆様に、必ず御確認いただきたいことがあります。それは、病気やけがに備えての緊急時の連絡先です。4月に緊急連絡カードを御提出いただきましたが、勤め先や携帯電話が変わってはいないでしょうか。季節がら体調を崩したり発熱したりすることが多くなります。また、けがをした場合など、迅速に医療機関に受診いただきたい場合もあります。確実に連絡がつくようにお願いします。

また、お子様の心や体の面で気がかりなことや心配なことがありましたら、御連絡ください。

子どもの心　話したいときに話せる関係

子どもが100考えたり、思ったりしていることがあるとします。そのうち、いくつ親に伝えているでしょうか？思春期になると話さないことが増えてきます。自立という面では、何もかも話す必要もなくなってくるのかもしれません。でも、ちょっとした迷いや不安があるときは、誰かに聴いてほしいものです。「忙しそうだし」「言うと怒られるし」「話長くなるし」そう思って、話さずにため込んでしまうお子さんもいるかもしれません。話したいときに話せる関係をつくるには、どうすればいいのでしょうか？



「話しやすい人」と言わされると、どんな人をイメージしますか？まずは、自分の話を聞いてくれる人。では、聞き上手な人の特徴は？受け入れてくれる、否定しない、意見や感情を押しつけないなどでしょうか。聞き上手になるコツのひとつに相手のペースに合わせることがあるそうです。具体的には、相手の話すスピードに合わせて相槌をうつ、相手の姿勢と同じような姿勢をしてみるとか。家族と話をする機会があったら試してみてください。

そして、何にもなくても、たまに「最近はどう？」とオープンな問い合わせお子様に投げかけてみてください。