

保健室からの願い

健康・安全を第一に、充実した2学期を過ごしてほしいです！

台風や竜巻の自然災害、交通事故など、毎日、ニュースになっています。災害や事故に遭遇してしまった方々は、大事な日常が奪われてしまいます。水を飲み、お風呂に入ること、食べたいものを食べる、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う。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した。市貝中生徒の2学期が健康で安全であることを願っています。

さて、始業式に生徒指導の先生から話がありました。『交通安全』
「暑いからヘルメットはかぶらなくても」「いつも通る道だから」「友達としゃべりたいし」
「どうせ誰も見てないし」事故にあった人がよく使う言葉「魔がさした」、油断していませんか？
「行ってらっしゃい」と朝、家を送り出す家族は、いつも通り「ただいま」と帰ってくる皆さんであることを疑っていません。その信頼を裏切ることがないように徹底して安全な行動を心がけてください。



9月9日救急の日 Q&A

Q1 市貝中学校のAEDがある場所は？

A 職員玄関を突っすぐの事務室ドアの左側です。

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。受傷範囲が広がったり、水ぶくれがひどい場合は医療機関へ。

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 (挙上) 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6日 9月13日午後 9月20日午後

10月4日 10月11日 10月24日





保護者の皆様へ

緊急連絡先の御確認をお願いします

毎月の保健だよりはお読みいただいているでしょうか。2 学期のスタートですので、紙面での配布とさせていただきます。

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。季節か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しておいてください。

学校、学年行事がある2学期です。健康に充実した生活を送ることができるようにお協力をお願いします。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。

2年生を対象に思春期教室を実施しました

思春期教室は、命の誕生や思春期の健康について学ぶ機会になっています。今年度も相田助産師さんと黒須保健師さんにきていただきました。



○相田助産師さんより

今やらなければならないこと5つ ①食べる ②寝る ③学ぶ(勉強) ④運動 ⑤排泄
水着ゾーンは、人に見せない触らせないこと、自分の体を守ること
10代でいろいろなものを貯金して、健康な体で命のバトンを渡すこと

○平野保健師さんより

栄養、食事のポイント 塩分、糖分、脂質の取り過ぎに注意
歯周病の予防は、生活習慣病の予防になる
心と体の悩みは自分だけでは解決しにくいので相談してみる 自分からSOSを出す

○保健室の高津より

欲求のコントロールを訓練する思春期
4つの言葉 「自分」自分の心と体を大事にする
「NO」いけない、ダメだと思ふことはノーという
「HELP」迷ったとき、困ったとき、悩んだ時は助けてください、話してみる
ただし SNS での打ち明け話な要注意!
「本当」それって本当にいいことか?必要なことか?を考える
中学生の男女交際 見るもの聞くもの食べるもの

こどもの心 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が、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?