

保健だより 9月

平成28年9月7日

日出学園中学校・高等学校 No.146

夏休みが終わり、約1週間が経ちました。みなさんにとって、どのような夏休みだったでしょうか？ 休み中も、部活動や習い事、合宿や夏期講習などで普段以上に忙しく過ごした人も多いようです。

2学期は大きなイベントとして10月に日出祭があり、みなさんの活躍の場も多くなります。しかし一方で、暑さや忙しさによる疲れが出やすい時期でもあります。頑張るときには頑張る、休むときには休むなど、メリハリのある生活を心がけましょう。また、クラス、部活、委員会、係など色々な場面で話し合いをすることがあると思います。友人と違う意見になることもあると思いますが、お互いの意見を尊重しつつ、良いものを作り上げてください。

2学期も体調管理に十分気をつけて、1人ひとり充実した「実りの秋」を過ごしましょう。

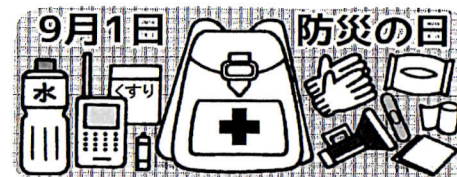
忙しい中でも大切にしたいことって何ですか？

9月19日は敬老の日ですね。忙しい中でも大切にしたいことは人それぞれだと思いますが、“人を思いやる気持ち”、“先輩を敬う気持ち”はどんな時も忘れてはいけないことだと思います。

『電車やバスの中では優先席以外でも快く席を譲る』、『大きな荷物を持って困っている人がいたら声をかけて手伝う』など先輩を大切にしましょう。敬老の日は学校も休みですので、ぜひ他に何ができるかを考えて、実践してみてください。



もうすぐ敬老の日。社会を支えてきた年配の方を敬い、長寿を祝う日です。では、「敬う」ってどういうことでしょうか。他人は誰でも、自分にはないものを持っています。年配の方なら、長年の経験で身につけてきた知恵や技術などがその一つですね。ほかにも、誰にでも優しい、笑顔が素敵、話が面白い、料理が上手…などなど。相手のキラッと輝く素敵なところを見つけて、尊重し、伝えてあげることが「敬う」の一つの形ではないでしょうか。もちろん、そのキラツはあなたにも。



SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS

災害に備えよう

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（複数確認しておくことが大切）
- ☐ 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たいですね。



SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS



覚えておくと便利です

- 110** …事件に巻き込まれた、事故にあった、など緊急のトラブルに
- #9110** …緊急ではないけれど、いやがらせ、いたずら電話、架空請求、ストーカー、DVなどの困りごと相談に応じる警察相談専用電話
- #8000** …休日、夜間の子どもの病気に看護師や小児科医などがアドバイス
- 119** …火事などのとき緊急のケガ・病気などのとき
- 118** …海でのトラブル発生時に
- 171** …災害発生時、171+電話番号で、伝言の録音・再生ができます

音声ガイダンスに従って落ち着いて話そう



・中高保健室前
・小学校保健室前

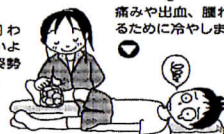
大事!!

スポーツの秋…ケガに注意!!

救急処置のPRICES

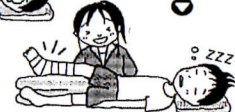
おなじみのRICEにPとSを追加して覚えて

R Rest (安静)
刺激が加わり続けられないよう、楽な姿勢で安静に！



I icing (冷却)
痛みや出血、腫れをおさえるために冷やします！

C Compression (圧迫)
腫れをおさえるために、包帯やサポーターを！



S サポート (支持)
もしくは Stabilization (固定)
もししくは Stabilization (固定)
したところを支持・固定！

Protection (保護)

それ以上のダメージを与えないようにに損傷を中止して安全なところへ！



E エレベーション (挙上)
ケガをしたところは心臓より高い位置へ！

中学 秋の身体測定

下記の日程で行ないますので、後日掲示される、実施要項を確認してください。

1年 10/19(水)
2年 9/14(水)
3年 12/7(水)

