

ほけんだより 9月

令和4年8月30日
渋谷区立広尾中学校
校長 山本 茂浩
養護教諭 新迫 理恵

長かった夏休みも終わりました。どんな夏休みでしたか？休み中、つい気が緩んで夜更かしをして、朝起きる時間が遅くなってしまった人はいませんか？また、食事の時間や回数も不規則になり、生活リズムが崩れてしまったまま休みが明け、長い猛暑の影響もあって体調を崩している人もいるかもしれません。

リズムを立て直すために、まずは早寝早起きを心がけましょう。そして学校を中心とした生活に徐々に切り替えていきましょう。



【9月の保健目標】 生活リズムを整えよう

どんな夏休みでしたか？

今年は、新型コロナウイルスの行動制限がない夏休みでしたが、皆さんどう過ごしましたか？制限はないといっても感染者が多く、思いどおりの夏休みを過ごせなかった人もいます。新型コロナウイルス感染拡大以前は、夏休みに思う存分リフレッシュして、また夏休み明け頑張ろうと、声かけをしていましたが、今は難しくなっていました。そこで心配なのは皆さんの心です。夏休みに楽しいこと、つらいこと、何か変化があった人、何もなくなってしまう人、様々だとは思いますが、ぜひ先生たちに話をしてほしいです。3年生は勉強が中心の生活で大変だったという人もいるかもしれません。2年生は部活動で主体になり、部活動に全力で励んだという人もいるでしょう。1年生は中学生初めての夏休みで宿題のペースをつかむことが難しかったかもしれません。ぜひ、夏休みリフレッシュできた人もできなかった人も話をし、経験したことや感じたことを教えてください。その中で、何か困っていることがあれば、助けたいと思っていますのでいつでも声をかけてください。

改めて、感染対策をしっかり行いましょう

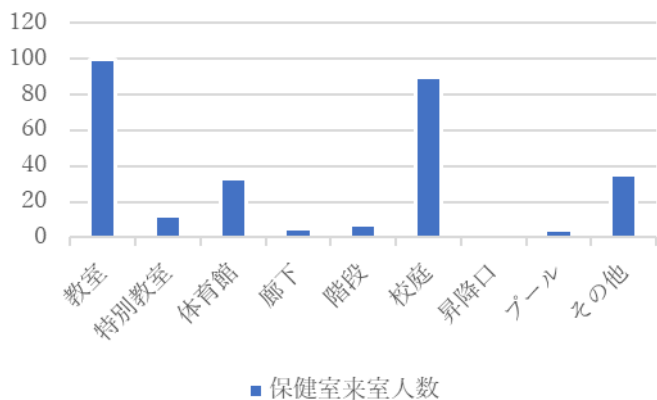
夏休み中、「新型コロナウイルス感染症、陽性になりました」という御連絡がたくさん学校に届きました。まだまだ感染が収まらない状況が続いています。基本的な感染防止策、「手洗い・必要な場面でのマスク着用・三密の回避・換気」の徹底を心がけましょう。



要注意！学校内で多いけがの場所

～安全に過ごしましょう～

保健室利用 けがの場所別集計
(2022.4～2022.7)



上のグラフは今年の4月から7月までの保健室来室者のうち、けがを理由に来室した生徒をけがの場所別にまとめたものです。学校内のいろいろな場所でけがが起こっており、教室でのけがが校庭でのけがよりも多いことがわかります。夏休み明け、身体が本調子でない人も多いと思います。病気はもちろんけがにも十分注意して、学校生活を安全に過ごしましょう。

ケガをしたら…

まずは自分でできること

まだまだ暑さが続いています、疲れがたまっているときは思わぬケガをすることもあります。保健室に来る前に皆さんが自分でできることやしてほしいことをお伝えします。



あらう



傷口についた砂やどろ、よごれをあらい流す

おさえる



きれいなタオルやハンカチでおさえる

あげる



傷口を心臓より高くあげる
(血が出にくくなります)

ひやす



ぬらしたハンカチやビニール袋に入れた氷などでひやす

けがをしないように予防したり、気を付けていたりしても、けがをしてしまうことはあると思います。いざという時に困らないよう、ぜひ覚えておいてください。

夏のお腹のトラブル ～軟便・下痢～

私たちの便は「からだからのおたより」などと呼ばれるように、その様子から体調や病気の有無など分かるバロメーターとしての役割があります。良い状態の便は茶色っぽいバナナのような形状で、すっきりと排出されます。しかし、腸の機能に障害が起こると、軟便や下痢になってしまうことがあります。

特にこの時季は、暑さで身体が弱っていることに加えて、水分や冷たいものの摂りすぎ・冷房の使い過ぎなどによって、腹痛を伴う軟便や下痢が起こります。お腹を中心に温めたり、油もの・辛いものを避けたりして胃腸を休ませましょう。ただし、



- 下痢が何度も続く 激しい腹痛がある 吐き気・嘔吐・発熱を伴う

これらの症状が見られる場合は、感染症や食中毒なども疑われます。念のため、早めに医療機関で受診するようにしてください。