

# 9月のほけんだより

富岡東中学校保健室  
2022. 8. 30

## 2学期が始まりました！

夏休みはどうでしたか？

今年の夏は暑さが厳しく、徳島県でも「熱中症警戒アラート」が毎日発令されていましたが、熱中症等、体調は大丈夫だったでしょうか。9月に入りましたが、まだまだこの暑さは続きそうです。のどが渇く前にしっかりと水分補給をする、できるだけ通気性の良い服装にするなど予防できるようにしていきましょう。また、夏休み明けで、生活リズムが学校モードにもどっていなかったり、夏バテ気味になっていたりする人もいるかもしれません。文化祭、体育祭で忙しくなりそうですが、暑さと感染症対策に十分気をつけていきましょう。

### Switch! ✨

夏休みモード

↓  
学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



切り替えの

3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかり食べる

それでも、

なんだかだるい

学校に行きたくない

ときは…

心が疲れているのかもしれませんが、ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。



### 登校前にチェックをお願いします。

- ◎必ず熱を測りましょう。
- ◎熱がなくても（咳、喉の痛み、鼻水、だるさ、腹痛等）症状がないかチェックしよう。
- ◎朝体調がわるい時は、必ずお家の人に知らせてください。

## 応急手当の仕方について

けがをした時、どうしていますか？保健の授業でも学習したと思いますが、この機会にもう一度確認しておく、けがをしたときに役立つことがあるかもしれません。

また、けがをしたときの状況を、お家の人や保健室で手当を受ける時に話しておく、けがの具合を知らせる大切な情報になります。病院で診てもらうときにもくわしく説明できるようにしておいてください。



### すり傷



流水で、傷口をきれいに洗うことが大切です。

たくさん血が出ていたり、傷口が大きい時は、清潔なハンカチ等で押さえ、大人の人に知らせてください。

## 切り傷



傷口を清潔なハンカチやガーゼ等で押さえて止血します。

心臓よりも高い位置に挙げて止血すると止まりやすくなります。

## やけど



よく冷やします。  
水ぶくれができてしまった場合は、つぶさないようにしてください。

## 鼻血



鼻をつまんで下を向き、安静にします。出血が多い・止まりにくいときは、氷等で冷やしましょう。

## ながらスマホしてませんか？

スマホやタブレットは便利で持ち歩けるというメリットがあり、どこでも使用することができます。しかし、操作に夢中になっていると、人とぶつかったり、周りに迷惑になったりする場合があるので、使う時は、止まって周囲を確認する等、安全を確認する必要があります。お家の人と、外での使い方について相談し、安全に使えるようにしてください。

## ながらスマホは視界の95%が見えていない！



最近、こんな事故が増えています

横断歩道で、向かってくる歩行者と正面からぶつかった

エスカレーターの降り口で転倒した

普通なら起こらないはずのこれらの事故には、“あるもの”を見ていたという共通点があります。そう、「スマホ」です。

スマホを見ながら歩く“ながらスマホ”では、視界が20分の1にまで狭まるそうです。これは、視界の95%が見えていないということ。

“ながらスマホ”では「危なかった！」では済まされない、命に関わる事故も多発しています。ちょっと見るだけ——が、事故やケガにつながる危険があることを忘れないで。

