

令和5年度
第5号



令和5年9月25日
長崎市立香焼中学校【文責：桑原智穂】

2学期が始まり、まもなく1か月が経過しようとしています。夏休み中は静かだった学校が一気ににぎやかになり、毎日元気を分けてもらっています。また、各教室から響いてくる歌声に耳を傾け、合唱発表会に向け、練習を頑張っているんだなあと、感心しています。

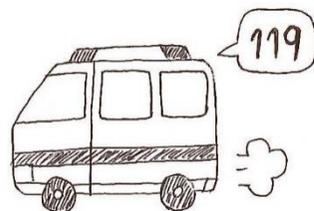
さて、9月9日は救急の日でした。けがや病気の予防はできていますか？また、正しい応急手当の方法を知っていますか？

けがも病気も… 予防と早めの応急手当が大切です

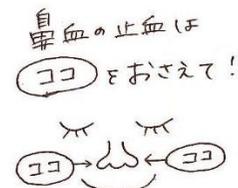
～ けが編 ～

* 予防 *

- 生活リズムをととのえ、日ごろから体調管理をしておきましょう。
- 運動をする前に、準備運動をしましょう。
- 自分に合った靴を履きましょう。
- つめを切りましょう。
- 水分補給をしましょう。



まだまだ日中は気温が高いです。けがだけでなく、熱中症にも十分に気を付けましょう。



* 応急手当 *

打ぼく、ねんざ、つき指	氷で冷やし、安静にします。ねんざやつき指は、固定して冷やしましょう。
鼻血	顔を下に向け、小鼻（鼻のふくらみ）をおさえます。 <u>※ティッシュを添えるだけでは、出血は止まりません！</u>
すり傷、切傷	傷口を洗い、ガーゼなどを当てて圧迫止血します。出血が止まったら、絆創膏などで傷口を保護します。
やけど	すぐに水道水で冷やし、痛みが引くまで冷やし続けます。 <u>※氷は凍傷の恐れがあるため、できるだけ避けましょう。</u>

病気編は裏面に続きます👉

～ 病気 編 ～

* 予防 *

- ・生活リズムをととのえ、栄養をとって病気に負けない体づくりをしましょう。
- ・手洗い、うがいをしましょう。

* 応急手当 *

- ・体調を崩したら、ゆっくり休みましょう。
- ・休んでも治らないときなどは、悪化する前に病院を受診しましょう。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。感染症予防対策を徹底しましょう！

健康診断後、受診勧告文書を配付しています。まだ受診していない人は、早く受診しましょう！

♡♡…心にも応急手当を…♡♡

心の傷は体の傷と違い、傷が目に見えないうえに、痛みを感じにくいいため、放っておく人が多いかもしれません。しかし、心の傷は、放っておくと、深くなり、体の傷より治るまでに時間がかかることがあります。信頼できる人に話をするなど自分なりのストレス発散方法を見つけて、心の傷にも応急手当をしましょう！ ☆保健室でもお話し聞きます！カウンセラーの先生と話をすることもできるので、話をしたい人は声をかけてください(保護者の方もできます！)☆

1年生に食育指導を実施しました！

9月21日(木)に、1年生を対象に食育指導を実施しました。指導の内容や様子についてお知らせします。2・3年生についても、9月中に実施予定です。

<内容>

- ・成長期の食事の大切さについて 【栄養教諭より(香焼小 高西先生)】
- ・睡眠の大切さについて 【養護教諭より】

<生徒の感想>

- ・朝食はしっかりとらないと、成績も悪くなるとわかったので食べようと思った。給食以外でも野菜をとり、健康な体づくりをしようと思った。
- ・朝、食欲がなくて、少ししか食べられないことが多いので、まずは休日にきちんと食べて、平日もできるように心がけようと思った。
- ・スマホをよくさわっているので、せめて寝る1時間前はスマホをさわらないようにしたいと思った。
- ・改めて睡眠や食事の大切さを痛感した。朝食を食べないときがあるが、「面倒だからとらない」ではなく、「面倒だけとらなきゃ」と思うようにしたい。
- ・8時間以上眠っても、眠いのはなぜだろうと思っていたけど、メディアのせいかもしれないと思った。寝る1時間前は使わないようにしようと思う。

