

# 保健だより

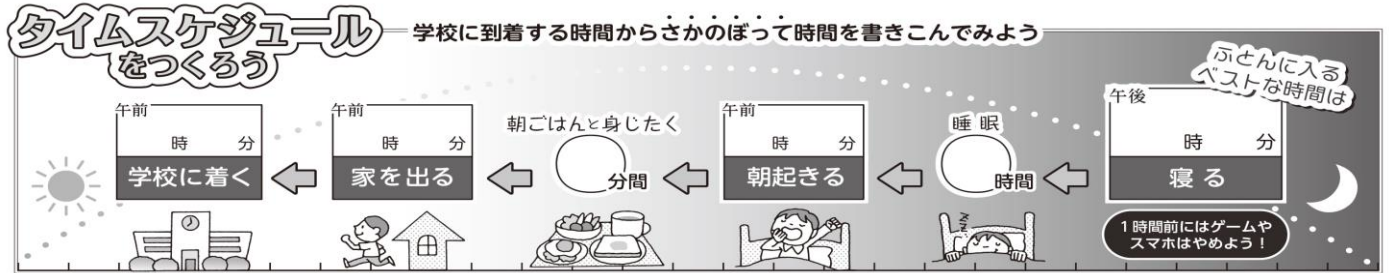


9月号

郡山第三中学校

R3年9月

ずいぶん過ごしやすくなりましたが生活リズムは規則正しいですか？この夏は、暑さにより疲労回復できない人が多いのではないのでしょうか？冷たい物ばかり飲んだり食べたりして、お腹の調子がよくないとか、暑くて熟睡できないとかで体調を崩してはいませんか？できるだけ、早めに寝て十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけてください。



## ～9月9日は救急の日 覚えておこう救急処置～

9月9日は「9」が2つ並ぶことから「救急の日」とよばれています。救急とは、急病や怪我の応急手当をすることです。大きな病気や怪我だけでなく、すり傷、切り傷の手当も「救急」の仲間です。まず、自分が怪我をした時の応急手当をしっかりと覚えて、実行できるようにしておきましょう。夏の間、怪我をまわらぬように注意して（救急処置）について考えてみましょう。

また、けがをしないようにするためにも、けがの手当を知って予防に努めましょう。



## ◆スポーツの秋はケガに注意◆

### そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当をするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。



#### うっかりした

【例】よそ見しながら教室の戸を閉めたら、友だちの手がはさまった

#### ゆだんした

【例】このくらいなら大丈夫と階段から飛び降りてねんざした

#### あわてていた

【例】遅刻しそうなので自転車のスピードを出していたらカーブで転んだ

#### ふざけていた

【例】そうじ中ボールに乗って遊んでいたら転んで頭を打った

#### ルールを守らなかった

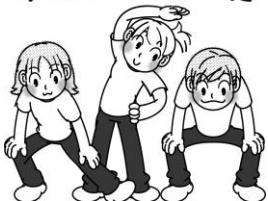
【例】走って廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

「注意一秒、ケガ一生」なんて言葉もあります。1秒の注意で安全に。



準備運動は念入りに

### ☀ケガ防止の確認ポイント☀



\*体調\* しっかり睡眠をとろう \*靴\* 自分の足のサイズに合った靴を履こう

\*爪\* 爪は短く切りましょう。自分や、友だちを傷つけないために！！

**9月10日（金曜日）、2年生は、思春期講座を実施しました。**

「思春期のころとからだ」～どんな出会いや交際を望みますか～  
について学びました。

講師は、助産師・思春期保険相談士 日本思春期学会性教育認定講師



吉岡利恵先生です。

<感染症対策として気を付けて行いました！>

- ・マスクの着用
- ・生徒間の距離は1 m以上離れて聞く。密にならない
- ・換気を十分にする。窓は常時全開にしておく。
- ・おしゃべりはしない。挙手での反応。
- ・消毒の徹底。など

生徒の感想を載せておきます。有意義な時間になったようです。

- ・「自分の命を守る力」、「お互いに人生を引き受ける覚悟」という言葉が印象に残りました。
- ・自分が思っていることと相手が思っていることは全く同じではなくそのことで相手を傷つけたり、トラウマになってしまうこともあるので気をつけたい。
- ・たくさんの性があり、それぞれに色々な事情があることを学びました。
- ・「暴力」には、なぐるけるなどの体を傷つけたりするだけではなく、言葉・行動、言葉・差別などによって、心を傷つける暴力について学びました。
- ・人と比べてしまう事「自立能力」と言うことが分かりました。思春期では当たり前なことだと聞いて安心しました。
- ・自分の心と向き合っていくことの大切さを深く学びました。
- ・どんなことも失敗したら、自分で受け止め、なぜ失敗したか考えまたチャレンジしていこうと思いました。先生の言葉に勇気をもらいました。
- ・両親は、この様なことを乗り越え今に至るというのは凄いな！と感心しました。尊敬します。
- ・自分の気持ちや考え、YES、Noをはっきり言える関係が大切。尊重しあえる対等な関係を作りたい。



### <保護者の皆様へ>



夏期休業中に部活動等で、医療機関を受診した場合、「日本スポーツ振興センター」の該当となります。日本スポーツ振興センターの「災害給付制度」を利用すると、医療費の給付が受けられます。学校管理下で発生した負傷の場合、担任、顧問等に申し出てください。顧問等からの報告書の後、保健室から手続きに必要な用紙をお渡しいたします。その後、受診した医療機関で「医療等の状況」を記載していただき、学校に提出していただきます。保険診療による「総医療点数5,000点以上」が対象となります。

※郡山市では、子ども医療助成がありますので、子ども医療助成を受けてください。子ども医療助成を適用させますと保護者負担は、0円です。しかし、医療点数を見ていただき5000点以上であれば該当となります。

※「学校管理下」とは、授業中・部活動中・休み時間・登下校等を指します。

※担任または、部活動顧問に伝えてください。担当者の報告書が必要ですので宜しくお願いします。