

ほけんだより



2020.6.26 (金)

河北台中学校

保健室

学校が再開して1ヶ月経とうとしています。新しい生活様式にも慣れてきましたね。積極的な手洗い・換気など、これからもできることを続けていきましょう。7月に入ると、いよいよ夏本番です。気温がぐっと高くなるこの時期は熱中症が多く発生します。いざという時の判断チャートを覚えておいてくださいね。

友だちの様子がおかしい・・・熱中症かも！？ 判断チャート

蒸し暑い環境下 友だちの様子がおかしい・・・！

- ・倒れる
- ・座り込む
- ・ふらついている
- ・頭痛や吐き気
- ・手足のしびれ、こむらがり

声をかけてみよう

- ・ここはどこ？
- ・あなたの名前は？
- ・今何をしているか、わかる？

意識なし・返事がおかしい

意識あり

大人を呼ぶ！

「誰が」「どこで」
「どんな様子」

か伝え、救急車を呼んでもらおう

携帯を持っていたらすぐ119！
待っている間も冷やし続ける

応急手当 ★覚えよう★

- ・涼しいところに連れて行く
- ・服をゆるめる
- ・冷やす（水をかけてうちわであおぐ・首の両脇、わきの下、足の付け根を氷嚢で冷やす）

水分補給

- ・冷たいスポーツドリンクなど ※無理矢理飲ませるのはNG！

自分で飲めない

自分で飲める

経過観察

- ・症状はよくなった？

回復

安静

- ・十分休む
- ・その日の運動は控える

病院へ

家の人に連れて行ってもらう

回復しない

家族や友だちが熱中症になってしまった時、命を救えるのは、あなたかもしれません。まずは意識を確認すること、そして正しい応急手当の方法を、覚えておきましょう！



学校では、次のような熱中症事故防止策を講じております。

- ・こまめな水分補給
- ・エアコンの活用(換気は継続)
- ・気温や健康状態に応じた運動量の調整
- ・状況に応じたマスクの着脱(生徒間の距離を保つ、換気、会話を控える等の配慮のもと)

朝食は、水分・栄養摂取の重要な機会です。脱水予防のため、毎朝摂取をお願いします。また、登下校中、気温や体調に応じてマスクを外しても構いません。その時には、**他の人と距離を取る・会話を控える等の配慮が必要**であることを、ご家庭でもご指導ください。

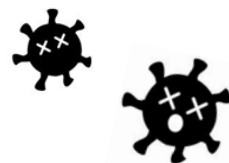


手洗い VS コロナウイルス 勝つのは手洗い！

コロナウイルスは体の中で増殖しますが、ものの表面にくっついて一定時間感染する力を持っています。そこで、手洗い。

- ①石けんでウイルスを手のしわや指紋の中からすべり出させます
- ②石けんはコロナウイルスの表面の膜を壊して感染力を失わせます
- ③流水でウイルスを流します


親指や手首など、洗い残しやすいところもしっかり洗えば、手洗いの完全勝利です。



正しい手洗いの時間はハッピーバースデーソング2回分！手洗いの順序を覚えられるように、保健委員会がオリジナル歌詞を考えました。ハッピーバースデーのメロディにのせて、どうぞ♪

HAPPY 手洗いソング

小声で！頭の中で！

1. 手のひーら・こうー つめーのさきー 指の間を ゴシゴシしようー 
2. 忘れーちゃーだーめー 親ゆーび手首ー これでー完璧 Happy hand wash to you♪



毎朝登校してすぐの手洗いが定着してきました。石けんで丁寧に洗うことができています。ただ、ハンカチ忘れがちらほら…。毎日必ず持ってくるようにしましょう。



Feel Good 第3回

【考え】

・気持ち・行動

「バランスのとれた考え方」



前回は、悪循環にはまりやすい6つのタイプの考え方が出てきました。今回は、それをバランスのとれた考え方にしていく方法を紹介します。

例：A君がB君と一緒に帰ろうと言ったら「今日は無理」と言われました。A君は、「B君に嫌われているに違いない。」と考え、学校でもずっと憂鬱です。そこで、次の**3つの作業**をします。

1、その考えが正しいという根拠(事実)を挙げる。

⇒B君は実際に断っている。嫌そうな顔をしていた。

2、その考えに対し、反対意見を挙げる。※これは難しいですが、紙に書いて練習すると慣れてきます。

⇒B君は、用事があっただけで、僕のことを嫌いとは言いきれない。嫌そうに見えたのも、別の理由があっただのかもしれない。本人に聞かない限りわからない。

3、もし、友だちや家族が、自分と同じ状況で悩んでいたら、なんとアドバイスするか考える。

⇒「考えすぎだよ」「別の日に帰る約束してみれば？」「別の人と帰れば？」

この3つを組み合わせ、より現実的な考えを作ります。「B君に嫌われているに違いない」⇒『**B君は用事があっただのかもしれないから、別の日に声をかけてみよう。**』これがバランスのとれた考え方です。こう考えると気持ちが楽になり、この後の行動に変化が現れ、悪循環から抜け出せます。上手に考えるコツは、**1つのものごとに対し、常に2つ以上の見方をもつこと**です。

★次回は、「気持ち」に着目します。自分の気持ちをつかみ、コントロールしていこう。