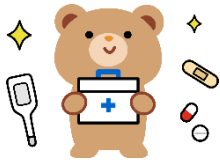






2学期が始まり、学校にみなさんの元気な声が戻ってきました!9月9日は「救急の日」です。家族や友だちがケガをしてしまった時のために、正しい応急手当の仕方を確認しましょう。



正しい応急手当を覚えよう!

どうした?	NG 行動 	正しい手当 
足をひねった!	痛いけど、動けるのでそのまま運動を続ける。	ひねった時や打撲の時は、「 安静・冷却・圧迫・挙げる 」が原則。すぐに冷やしてできるだけ動かさないで。
やけどした!	ちょっと冷やす。水ぶくれは気になるから潰す。	すぐに流水で ヒリヒリがとれるまで冷やす 。感染予防のため 水ぶくれは無理に潰さない 。
目にゴミが!	指でなかなかとれないから目をゴシゴシ擦る。	目を傷つけるので 絶対に擦らない 。涙で流れない時は、水をはった容器に目を入れてまばたきしよう。
ハチに刺された!	針を指でつまんで抜いて、絆創膏をペタリ。	針を指でつまむと毒が入って危険。毛抜きで抜いて、 傷口から毒を絞り出す ように洗い流そう。 全身のかゆみ・吐き気などの症状が出たらすぐに病院へ!
傷口からたくさん血が出てきた!	布などを強く巻きつけて血流を止める。	まずは傷口にガーゼやハンカチを当てて 直接強くおさえよう 。※それでも止まらない時に限り、止血帯で一時的に血流を止める処置もありますが、やり方を間違えると危険です。
鼻血が出た!	鼻の穴にティッシュを詰める	下を向いて鼻を強くつまもう 。ティッシュは取る時に繊維と一緒に血管が剥がれるので詰め込まないでね。
すりむいちゃった!	傷口に消毒液をつける。	水でよく傷口を洗う 。消毒液は傷を悪化させてしまうので、 傷口には使用しない 。
友だちが倒れた! 熱中症かも!	とりあえず、スポーツドリンクを飲ませる。	まずは 意識の確認! 意識がない時はすぐ119番通報して、体を冷やしながら救急車を待とう。自分で飲めない人や嘔吐している人には飲み物を与えてはいけません。

こんな時はすぐに119番!



意識がおかしい・痙攣が止まらない・普段通りの呼吸がない・窒息している・薬やガスの中毒
急な激しい胸痛や頭痛・広範囲の火傷・大量出血・骨が見えるケガ・全身の蕁麻疹

9月も引き続き、熱中症への警戒が必要です。学校ではWBGT値の結果とみなさんの健康状態を見ながら、熱中症対策を続けていきます。もう一度ポイントをおさえて、一人一人が熱中症予防を心がけましょう!



再確認! 熱中症予防のポイント



- ・十分な睡眠とバランスの良い食事。睡眠不足と朝食抜きはNG!
- ・のどが乾く前にこまめな水分補給。**水筒を持参してください**。
大量に汗をかいた時は水と一緒に塩分補給も忘れずに
- ・登下校時は帽子や日傘などの活用を。日陰を選んで歩こう。
- ・時々、ぬれタオルで体を拭く。気化熱を利用して体を冷やそう。
- ・暑さで体調を崩した経験がある人は、人一倍気を付けて無理をしない。
- ・前日や朝から体調が悪い時は、運動を控える。

考え方で気分は変わる!

7月、保健委員がストレスマネジメントの発表を行いました。テーマは「考え方で気分は変わる!」でした。委員のみなさんが、不安のもとになる考え方のクセと対処法を動画でわかりやすく伝えてくれました。

- ① 不安な気持ちは考え方から生まれる。
- ② 自分の考え方のクセに気づくことが大切。
- ③ 考えを見直す時には、3つの視点(根拠・反論・第三者目線)から自問自答しよう。
- ④ 考え方が変わると連動して気分も変わる!

発表した内容は左の4つです。大切なのは自分が不安を生む考え方をしていくことに“気づく”ことです。気持ちが辛くなった時は、一度立ち止まって、「この考え、本当かな?」とゆっくり見直してみましょう。心がラクになれば、今まで見過ごしていた新しい解決策が見えてくるはずですよ。

～事前アンケートより～

河中生に多かった考え方ベスト3

- 1位：心のフィルター**⇒ 良いことがあっても、頭の中に悪い部分だけが残ってしまう考え方です。ご飯が美味しかったこと、道端にきれいな花が咲いていたこと…意識して身の回りの小さな幸せに目を向けてみてね。
- 2位：悪い結論**⇒ はっきりとした根拠はないけど、人の気持ちを悪い方に深読みしたり、挑戦する前から失敗を確信したりする考え方です。頭に浮かんだ悪い結果は、現実ではないということを思い出してね。
- 3位：0 か 100 か**⇒ 物事を二極化(成功か失敗か、善か悪かなど)する考え方です。完璧な人間は存在しませんし、世の中には「まあまあ・そこそこ」のようなグラデーションがあるよ。間の部分も受け入れてみよう。



発表してくれた保健委員のみなさん、ありがとうございました!



Happy Life! 24 目標は持つこと自体に意味がある

2学期になり、勉強や部活で新たな目標を持って頑張ろうとしている人がたくさんいると思います。もちろん、目標が達成されるのは素晴らしいことです。ただ、仮に達成できなかったとしても、その過程は無駄にはなりません。目標に向かって、一生懸命努力している日々こそが、充実した学校生活を作っているからです。**目標は、今この時を充実させるためにある**とも言えます。

充実感が増す目標には**3つの要素**があるとされています。このうち1つでも満たすような目標を設定してみよう!

- ① 自分にとって価値があると思えること(誰かのための目標になっていると充実感ダウン…)
- ② 自分の強み(得意なことや、自分の持ち味)を生かせること
- ③ 社会やコミュニティ、他の誰かに貢献していること

★目標を立てる時は、「自分がこうなりたい!」という前向きな表現の方がうまくいくよ★

例: △進学のために英検合格しなければならない ◎英語を勉強して海外の人と話せるようになりたい!

あなたが今掲げている目標は何ですか?ぜひ、毎日が生き生きするような目標を持って過ごしてくださいね。

