

# ほけんだより



小松高校 保健室  
No.5  
2019年8月29日

夏休みも終わり、2学期が始まりました。今日から3日間は記念祭ですね！健康と安全に留意して、これまで準備してきたすべてのものを出し切った最高の記念祭になるように願っています。

## 記念祭を健康に安全に楽しむためには

毎年、残暑厳しいこの時期に行われるため、天気にもよりますが、体育祭では体調不良者続出で救護コーナーにぎわいます。残念ながら、頑張りすぎてケガをしてしまう人も毎年います。記念祭の3日間を健康に安全に過ごすヒントをご紹介しますので、ぜひ参考にしてください。

### ◎いちばん大事なことは、夜しっかり寝ておくこと

睡眠不足は、熱中症にも体調不良にもなりやすい原因No. 1です。暑い中で過ごす、運動量以上に疲労がたまりやすくなります。夜しっかり体を休めて、体力を回復させておきましょう。



ケガをして救急コーナーに来るときは、水道の水で汚れを洗い落としてから来てね☆

これだけ是可以できるようにしよう

### 応急手当 はじめの一步

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p><b>洗う</b><br/>こんなときにするよ</p> <p><b>すり傷</b><br/>水道の水で汚れを洗い落とします</p> <p><b>目にゴミが入ったとき</b><br/>洗面器の水に顔を付けてまばたきをします</p> | <p><b>冷やす</b><br/>こんなときにするよ</p> <p><b>だぼく</b><br/>氷のうをあてて冷やします。感覚がなくなってきたら一旦休み</p> <p><b>やけど</b><br/>水道の水で痛くなくなるまで冷やします</p> | <p><b>押さえる</b><br/>こんなときにするよ</p> <p><b>切り傷</b><br/>清潔なガーゼなどを傷口にあててぎゅっと押さえます</p> <p><b>鼻血</b><br/>小鼻をつまんで少しづつむきます</p> |
|---|---|--|

### ◎救急処置の基本は「RICE」



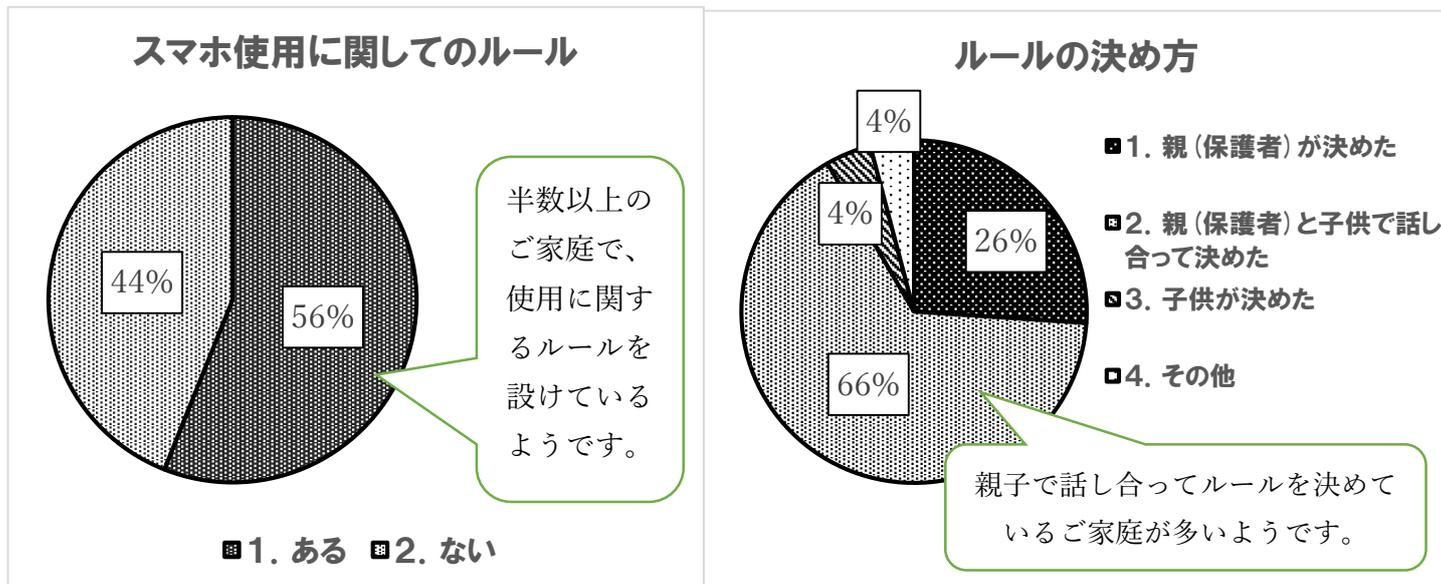
「RICE」は痛みを和らげ、腫れや炎症を抑える処置です。回復のはやさが変わります。

15～20分くらい冷やしたら休憩します。痛みが出てきたら、また冷やします。痛みが引くまで続けます。「RICE」は応急処置なので、痛みや腫れがひどいときは、かならず受診してください。

救急コーナーに氷を準備しておくので利用してください。

# スマホ・タブレットと健康③ ～保護者アンケートの結果より～

7月中旬に携帯電話に関する保護者向けアンケートを実施しました。ご協力くださいました保護者の皆さま、本当にありがとうございました。結果がまとまりましたのでご紹介します。



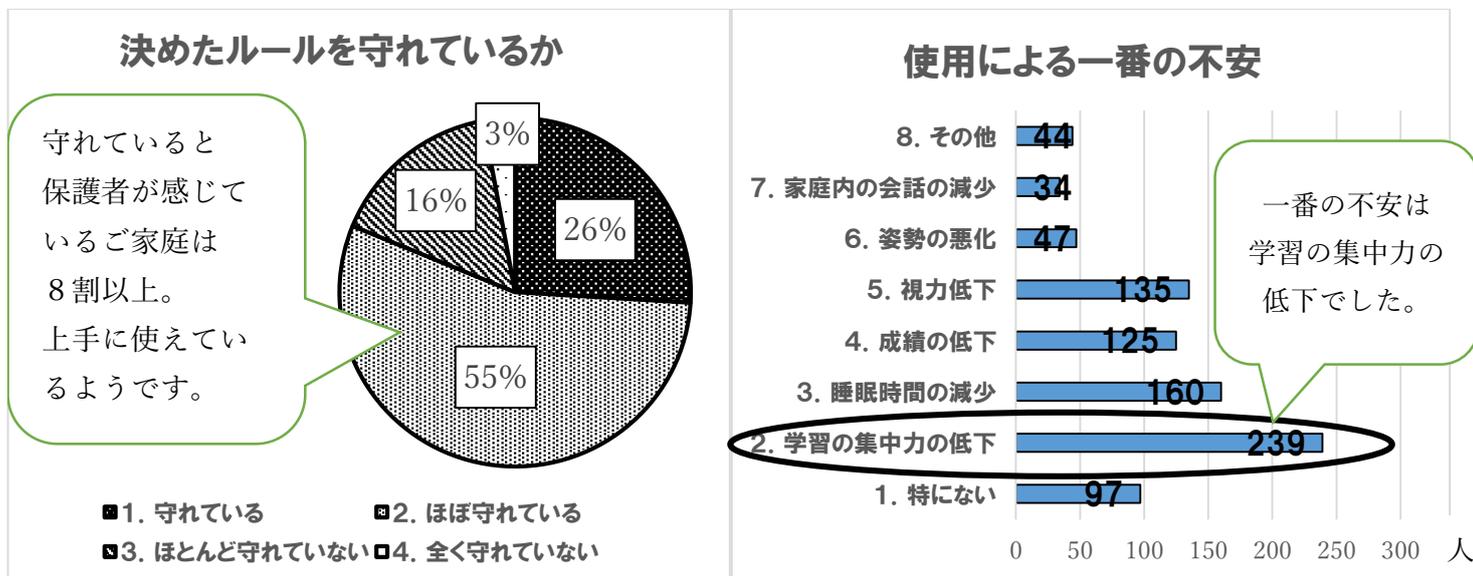
アプリで使用時間の管理をしているご家庭は少なく、おすすめアプリの記載も少なかったです(残念)。使われているアプリは「安心フィルター」「スクリーンタイム」等がほとんどでした。2019年7月28日の読売新聞朝刊くらしITコーナーに、「脱スマホ依存」アプリで対策という記事が載っていました。そこで紹介されていたアプリを2点ご紹介します(ダウンロード無料ですが、アプリ内課金あり)。

【スマホをやめれば魚が育つ】 設定した「集中タイム」にスマホに触らなければ魚が育つ。

【勉強や仕事に15分だけの集中タイマー ～がんばりタイム】

設定時間内にスマホに触ると、偉人の名言が表示され、思いとどまらせる。

併用も  
おすすめ♪



生徒アンケート、保護者アンケートを実施して見えてきたことは、スマホに振り回される生徒はごく一部で、全般的には適切に使用できているのではないかとことです。本校生徒の実態がわかり、安心しました。

しかし、細かいところに着目していくと、**自己管理**というキーワードが見えてきました。自己管理できている生徒は、ルールも守るし、生活習慣もきちんとしている。スマホを使用しても使いすぎず、学習への影響も小さく、成績もよい、という姿が浮かび上がりました。本校の校訓「自主自律」にもつながるように思います。ぜひ自己管理できる生徒になってもらいたい。そのためにはどんなことができるか、これから保健委員と考え、保健委員から何かアクションをしていきたいと思えます。スマホ・タブレットと健康シリーズ、まだ続きます。