

ほけんだより 8月

令和6年8月28日

金沢錦丘中学校
保健室

学校モードに切り替えよう

スムーズに2学期をスタートできるよう、残りの夏休みは『休みモード』から『学校モード』に心と体を切り替えていきましょう。まずは起きる時間を『学校があるときの起床時間』に戻すところから！夏の終わりは疲れが出て、免疫力・集中力がおちやすいときです。病気だけでなく、事故やケガの予防のためにも、睡眠時間をたっぷりとることも忘れずに。

9月の予定

9月2日(月) 6限
2計測【身長・体重】



制服で計測
します

応急手当 3つのキホン

ケガをしたときのために、応急手当の仕方を覚えておきましょう。

応急手当をすると、ケガの悪化を防いだり、早く治したりできます。

洗う



すり傷

傷口に付いた砂や
汚れを洗い流そう

冷やす



ねんざ、打撲、突き指

ビニール袋に入れた
氷などで冷やそう

押さえる



切り傷

清潔なハンカチなどで
傷口を押さえよう

ケガをしたときに自分でできる手当の仕方を覚えることは、誰かがケガをしたときの助ける力になります。

9月9日は救急の日



ココロにも応急手当を

心は目には見えません。



また、体と違って「痛い」と感じにくいので、心が傷ついていても放っておく人が多いかもしれません。

心の傷にも応急手当は必要です。その一つが話すこと。「言えると、癒える」とも言われています。心の奥にそのままにしてある傷はありませんか？

保健室にも相談に来て
ください



9月1日は防災の日



1月1日の能登半島地震の発災から8ヶ月がたちました。今も被災地では復興に向けての活動が続き、被害の大小はあれど、それぞれが、あの日の想いを胸に持ちながらそれぞれの日常を営んでいる中で、私たち一人ひとりができることは何かを、9月1日・防災の日に改めて考えたいと思います。

災害はいつ起こるかわかりません。まずは「もし災害が起こったら？」を家族で話し合い、避難場所や連絡手段を決めて、共有しておくことが大切です。

R6.8.6 石川県高等学校生徒保健推進講習会の発表から

「石川県高等学校生徒保健推進講習会」とは、石川県内の高校生が保健分野の問題や課題について研究したり、各学校で取り組んだ内容を発表する機会です。昭和54年度から続く伝統ある講習会です。

今年度は9校の参加があり、錦丘高校からはみなさんの先輩となるS生の2年生も災害グッズについての発表をしていました。その中から防災をテーマにした発表を2つ紹介します。防災について考える機会になるといいです。

「災害時に役立つポンチョとは??」

金沢錦丘高校

- ・災害時に困ることとして、眠れる環境、トイレ、食事、プライバシーなどがあげられた。
- ・災害グッズとしてポンチョに注目した。
- ・地震が起こったときに欲しい機能について、錦丘中高生、教職員へアンケート実施した。
- ・欲しい機能として防水性、保湿性、頭を守る機能、布団や枕になる機能の割合が高かった。
- ・今後の展望として、布団になる、保温性、防湿性の機能を持ったポンチョを実際に作成し、実際に使用して検証する。
また、学校に災害用品として設置してもらう。



「震災に備えて、私たちにできること」

門前高校

- ・震災を経験し、防災への関心が高まっていたが実際に何をすればいいかわからない。次にいつ起こるかわからない震災に備えて自分たちにできることを考えたい。
- ・震災後、大変だったこと、役立ったことや防災のためにしていること、知りたいことについてアンケートを実施した。
- ・アンケート結果から、以下を保健委員会で取り組んだ。
 - ①防災ポーチと防災リュックの作成
 - ②災害時の調理としてポリ袋調理の実習
 - ③知っておくと便利なことを調べて実践
- ①外出時の災害に備えて携帯する「防災ポーチ」と非常時に持ち出す「防災リュック」の中身を検討し、100円ショップへ買い出しして作成。
- ②アイラップとカセットコンロでの調理は特別な器具・技術が不要で誰でも実践できる。作り慣れておくこと、食べなれておくことが大切。
- ③ペットボトル手洗い水、簡易トイレ作成、サララップ活用法などを知り、平常時に試しておくこと、災害時いざというときに戸惑わない。
- ・これらの取組を、全校生徒や家庭、地域の小中学校で共有し、内容をさらにブラッシュアップしていく。