

ほけんだより 9月

郡上特別支援学校 保健室

令和6年9月11日

文責:田中 裕美

9月の保健目標 けがの予防と応急手当を知ろう

「月にうさぎがいる」という言い伝えを聞いたことはありますか?満月の影の模様がうさぎに見えることから言われ始めたようです。日本では「おもちをついている」と言われますが、中国では「薬の材料を粉にしているところ」とも言われています。見る人によって見え方がちがうものなのです。

お月見の季節です。満月の日、月の影がみなさんにはどんな形に見えるでしょうか。



学校で安全に すごすために

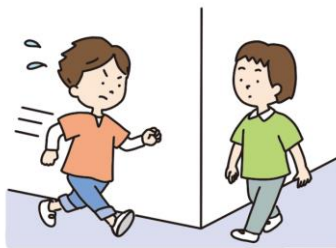


学校は、みんなが集まって勉強したり、運動したり、いろいろな活動을します。多くの人がいるので、みんなが安全にすごせるように、こんなことに気を付けましょう。



階段

階段を上ったり下りたりするとき、ふざけたり、段を飛ばしたりすると、転げ落ちてしまう危険があります。絶対にやめましょう。



曲がり角

曲がり角では、向こうから人が歩いてくるかもしれません。よそ見をしたり走ったりすると、ぶつかってしまうかも。「だれか来るかもしれない」と思って気を付けましょう。



ろう下

急いでいても、ろう下を走ってはいけません。ろう下を走ると、他の人にぶつかったり、すべりやすくなったりします。走らなくてもいいように、時間に余裕をもって行動しましょう。



魔の時間帯に注意!



交通事故が多い時間帯があるのを知っていますか?

それは、17時~19時台の間。時期によっても違いますが、だいたい「夕暮れ時」と言われる頃です。

この時間帯は太陽が沈み、だんだん暗くなっていきます。目はその変化についていけず、車の運転手が歩行者などを見逃してしまうため事故が多くなるようです。

でも、事故にあいにくくするためにできることがあります。

交通ルールを守る

白など明るい服装で
出かける

反射材や
ライトをつける

危ない行動をせず、運転手に自分を見えやすくするのがポイントです。自分を守る行動をしていきましょう。



夏休み 元気に楽しくすごせましたか？

夏休み前後に行った部集会で、保健委員会(大和)・学校活性化委員会(那比)から夏休み中の健康管理について発表しました。今年の夏休みもとても暑い日が続きましたが、元気に楽しく過ごせたでしょうか？規則正しい生活を送ることや熱中症対策をすることなどは、これからの生活でもとても大事です。夏休み中の生活を振り返り、「学校モード」に体の調子を整えていきましょう。



朝がニガテ スッキリ起きられない のはどうして？

夏休みが終わり、学校が始まりましたが、毎朝元気に登校できていますか？

生活リズムがズれてしまった？

もともと体内時計は 25 時間。生活リズムはズレやすい仕組みになっているため、整えるにはコツが必要です。



まずは眠たくても同じ時間に起きて朝日を浴びるところからスタート！

よくねむれていないのかも？

眠る前のコンディションを見直してみましょう。室温は眠りやすい温度に。寝る前には刺激の多いものをとったりお腹いっぱい食べたりせず、スマホやタブレットからも離れましょう。

体質や病気が原因のことも

生活を見直してもうまくいかないときは「低血圧」「起立性調節障害」などの体質や病気が原因となっていることもあります。気になることがある人は保健室に相談にきてください。



あなたの「つめ」、のびていませんか？

意外に多い、つめのケガ。つめには指先を守ったり、力を入れるときにささえるなど大切な役目がありますが、のびすぎているとケガをしやすくなります。手のつめの長さは、手のひらの方から指を見て、出ていないくらいが良いと言われています。1週間に1回チェックしよう！足の爪もお忘れなく！



われる！



はがれる！



ひっかく！

