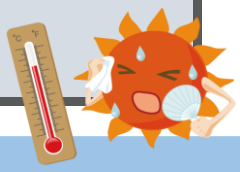
Always Smile

北中学校
保健だより
令和５年９月

夏休みが終わり、２学期スタートです！
約１ヶ月半普段とは全く違う生活で、リフレッシュできたのではないでしょうか。３年生の皆さんは、受験勉強お疲れ様！
季節は秋になりますが、まだまだ残暑が厳しい日が続きそうです。これから寒暖差も出てくるので、タオルで汗をしっかり拭き取ったり、衣服の調節をしたりして快適に過ごせるようにしたいですね。２学期からも学校生活楽しみましょう！
悩んでいること、困っていることがある人は、身近な人に相談を。保健室へもいつでもどうぞ！

９月の保健目標

安全な生活をしよう！



ケガ予防、応急処置　Question！

あなたは、どれだけ正しいケガ予防・救急処置の方法を知っているでしょうか？
いざというときのため、正しく知っておきましょう！

↓ ○ ×で答えてね。

（　　） Q1　水（水分）は、飲みたくなった時に、飲みたいだけ飲むのが熱中症の予防としては一番効果がある。

（　　） Q2　119番通報（救急車要請）をしてから救急車が到着するまで、平均約８分かかる。

（　　） Q3　アイシングするより湿布の方が早く治る。

（　　） Q4　すり傷は、水でよく洗うより、とにかく消毒する方が大事。

（　　） Q5　歯が抜けたり、欠けたりした場合、水道水で汚れをよく落とし歯医者に持って行く。

答えは裏面です！

ケガ予防、応急処置　番外編！

もしも、ヘビに咬まれたら・・・

○　流水で洗浄し、よく観察した後、滅菌ガーゼや三角巾などで軽く覆う

○　毒素が血流で身体に回らないように、安静にさせる

○　手足を咬まれた場合、可能であれば受傷部位を心臓に近い高さに挙げて安静を保つ

毒ヘビではなくても受診を！

⚠　以下の行為は危険を招く恐れがある為、行いません！
× 受傷部位を切開する
× 口で吸い出す
× 毒素が身体に回らないように腕など縛る

ケガ予防、応急処置　Answer！

（×）　Q1　水（水分）は、時間を決めてこまめに飲むことが大切！運動前の水分補給も忘れずに。

（○）　Q2　救急車を呼ぶのは難しくありません。119番に電話をし、あとは質問に答えるだけです。平均８分で到着します。

（×）　Q3　応急処置は、何よりIcing（冷却）とRest（安静）が大切です。15～20分冷やし、いったん時間を置き15～20分後にまた冷やすを繰り返します。

（×）　Q4　すり傷は、これ以上洗えないというくらい洗ってください。傷口だけでなく、傷の周りも洗ってください。洗っても取れない砂がある場合は、医療機関で処置してもらいましょう。

（×）　Q5　歯が汚れていてもゴシゴシ洗ってはいけません。乾燥させないよう、専用の保存液（ない場合は牛乳でも可）につけて、歯医者に持って行きます。

９月の保健行事

☆身体測定（全学年）

４日（月）　２年生
８日（金）　３年生
２５日（水）　１年生

☆色覚検査（１年希望者）

９月～10月にかけて実施します
検査結果は、検査を実施した生徒全員に配布します。
（1学期の希望調査で希望した生徒のみ実施。）

保護者の皆様へ

「メディアと心身の健康」を議題に学校保健委員会を開催しました。

メディア使用に関する問題点、めざす北中生徒の姿やそれに向けての手立て等を北中の教職員で話し合い、検討を行いました。

大人の感覚からすると、少し考えればそんなことにならないのでは？という事例やトラブルが生徒たちの中では起きています。知識が乏しいがゆえに起こるトラブルも少なくありません。各家庭でも、スマホやSNS上でのモラルやマナーについて、お子様と改めて話す機会を設けていただけたらと思います。

また、メディア機器の不適切使用による、子どもの心身の健康に与える影響は計り知れません。大切な子ども達の心身の健やかな成長を守る私たちが一丸となり、この課題に取り組んでいく必要があると感じます。私たち大人は子ども達を守る責務を担っています。

【青少年インターネット環境整備法】で述べられている **保護者の責務**

◆ 子供のインターネット利用状況を適切に把握する
◆ フィルタリング等の利用により、子供のインターネットの利用を適切に管理する
◆ 子供がインターネットを適切に活用する能力の習得の促進に努める
◆ 不適切な利用により、売春、犯罪の被害、いじめ等様々な問題が生じることに留意する

文部科学省や総務省が作成しているページや、NHK for school等もご活用ください。