

ほけんだより🐇9月



まだまだ心も体も本調子ではないかもしれませんが、来月の初めには、一大イベントである体育祭が開催されます。体調を整えて、思いっきり楽しみましょう。

皆さんの活躍を期待しています😊

1-3 保健委員 三木雅也・八木沙菜

●【休み明け、やる気が出ない…】●

～「やる気」って、やり始めないと出ないらしい…～

★ ウソでもいいから「楽しそう！」と声を出す

★ 軽めでいいので「5分くらい動いてみる」（ラジオ体操・お茶を飲むなど）

★ アップテンポの音楽を聴いてみる
→ 気持ちを少しずつ「UP!」させていきましょう！

休み明け、やる気が出ない…



「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい…



● 9月1日は「防災の日」もし、〇〇で地震が起きたら？ ●

「天災は忘れたころやってくる」という言葉もあります。いざというとき、冷静に行動ができるように、地震時の行動について考えてみましょう。

【場所ごとの避難行動】

■ 学校（教室）：机の下に入り、机の「あし」をつかみます。身を小さくかがめます。

■ 登校時・下校時：倒れやすい自動販売機やブロック塀などから離れます。カバンを頭に乘せて守ります。

■ バス・電車の中：大きな揺れがくると乗り物が止まるので、その後は係員や運転士の指示に従います。

■ デパート・スーパー：手荷物で頭を守り、棚やガラス、照明から離れます。人の流れにも注意が必要です。

■ 自宅：ドアや窓が開かなくなることがあります。揺れが収まってきたらすぐ開けて出口を確保します。

9月1日は防災の日 屋外や外出先で地震が起きたときは

●かばんなどで頭を保護し、落下物から身を守る



●近くに公園など広い場所があれば、そこに移動する



●電車やバスでは転倒しないよう手すりなどにつかまり、停車後は乗務員の指示に従う



●ブロック塀や自動販売機、電柱などから離れる



●海岸付近の端台は、すぐに高台へ避難する



●エレベーター内では全ての階のボタンを押し、停止した階で降りる



- 屋外・外出先：
 - ・ かばんなどで頭を保護し、落下物から身を守る。
 - ・ 近くに公園など広い場所があればそこに移動する。
 - ・ 海岸近くの場合は、すぐに高台へ避難する。
 - ・ エレベーター内では全ての階のボタンを押し、停止した階で降りる。

●【防災グッズの確認をしよう】

9月1日は防災の日でした。地震や台風など自然災害の多い日本では、一年中「いざというとき」について意識しておきたいもの。軍手、電池など、いざというときの持ち出しグッズを準備していますか？ 賞味期限などを確認していますか？

- ・ 水（一人1日3L × 3日分が目安）
- ・ 食べ物、着替え、ラジオ、懐中電灯など



●【応急処置の合言葉は PRICES（プライシス）】

普段の生活の中で、最も多い怪我は「打ち身・打撲」です。また、スポーツ時などは「捻挫・骨折」もよく起こりますよね。そんな時は“PRICES（プライシス）療法”を実践してみましよう！！

PRICES処置は、こんなときに使おう！！

- ・ ひねった（ねんざ）
- ・ 打った、ぶつけた
- ・ 引っ張られた

- P (Protect / 保護) ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する。
- R (Rest / 安静) 楽な姿勢を保つ。
- I (Ice / 冷却) 氷で患部を冷やす。
- C (Compression / 圧迫) 患部を圧迫する。
- E (Elevation / 挙上) 患部を心臓より高い位置に保つ。
- S (Support / 固定 もしくは Stabilization / 安定) 患部を固定して安定させる。

【ケガをして「冷やす」ときの注意】

- ・ 保冷剤：凍傷を防ぐためタオルを巻くなど、保冷剤が直接皮膚に触れないようにする。
- ・ 氷のう：冷凍庫から出したばかりは冷たすぎる。溶けかけの氷か少し水を袋に入れて使う。
- ・ 冷やす時間：応急処置では20分くらい冷やして外す。痛みが出たらそれを繰り返す。
- ・ やけどの場合：すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合は破かないようにする。



●【ストレスとの向き合い方】●あなたにとって、何がストレス？どんな時どんな気分になる？

自分がうれしい言葉がわかったら、友達が喜ぶ言葉についても考えてみませんか。

- ・ 「すごい」「すばらしいね」→ ほめられる言葉
- ・ 「ありがとう」「助かったよ」→ 感謝される言葉
- ・ 「大丈夫？」「平気？」→ 心配してもらう言葉
- ・ 「さすが！」「頼んでよかった」→ 認められる言葉

お互いの気持ちを大切にすると、コミュニケーションがうまくいきます。