



HAPPY!

瀬田中学校ほけんだより

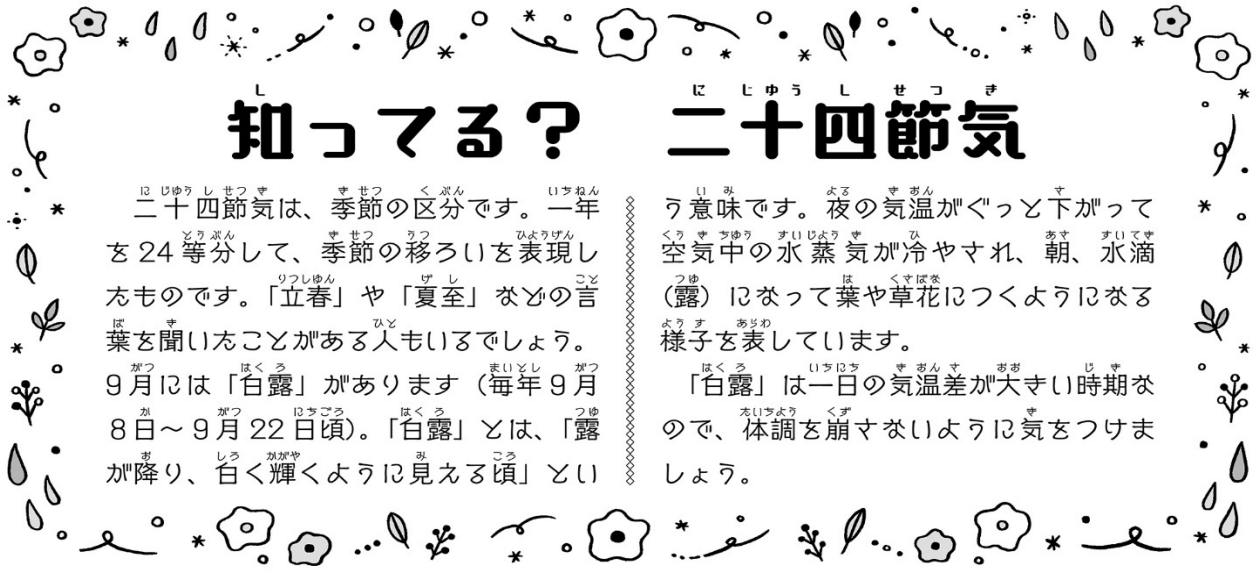
NO. 4

2022. 9. 21



朝夕がほんのり涼しく感じられるようになりました。夜によーく耳をすますと虫の音が聞こえてきます。秋は少しずつ近づいています。

季節の変わり目です。生活リズムを整えて、元気に過ごしましょうね!



知ってる? 二十四節気

二十四節気は、季節の区分です。一年を24等分して、季節の移ろいを表現したものです。「立春」や「夏至」などの言葉を聞いたことがある人もいるでしょう。9月には「白露」があります(毎年9月8日～9月22日頃)。「白露」とは、「露が降り、白く輝くように見える頃」とい

う意味です。夜の気温がぐっと下がって空気中の水蒸気が冷やまれ、朝、水滴(露)になって葉や草花につくようになる様子を表しています。

「白露」は一日の気温差が大きい時期なので、体調を崩さないように気をつけましょう。

友だちがケガをした! どうする!?

あなたの行動で友だちを助けられるかもしれません。正しい応急手当を覚えておきましょう。

! 廊下で友だちとふざけあっていた男子生徒が窓ガラスにぶつかり、腕を切った! シャツが血に染まってきた、パニック状態に。

+ 5分以上の圧迫止血を!

- 傷口を洗い、ハンカチなどを強く押しあてて圧迫し、心臓より高い位置に挙げます。
- ガラスが体内に残っている可能性もあるので、必ず病院へ。

手カバーで手を覆って感染を防ぐ

! 柔道の練習中、投げられた生徒が後頭部から落ちた! 一瞬意識をなくしていたが、すぐに立ち上がり、会話も普通にできている。

+ 絶対に目を離さず様子を見守る

- 後から症状が現れることがあるため、目を離してはいけません。
- 短期間にもう一度頭を打つと、脳に重大な損傷を起こす恐れがあるため、練習は中止に!

頭を打ったら必ず病院へ!

! 授業中に突然、女子生徒が過呼吸を起こした! 「息ができない。死んじゃう」と泣きじゃくり、手足のけいれんも見られる。

+ ゆっくり呼吸するように促す

- 「大丈夫だよ」とやさしく声をかけて安心させます。
- 息をゆっくり吸い、こらえて、ゆっくり吐ききるように勧め、落ち着くまで見守ります。

過呼吸で死んでしまうことはありません

! サッカーの練習中、ボールの奪い合いで足がもつれ、ひとりが転倒した! 「足首が痛いけど大丈夫」とプレーを続けようとしている。

+ まずは基本の応急手当を!

- ねんざや骨折の可能性もあるので、プレーを中断して安静に。
- 患部を圧迫固定し、氷嚢などで冷やすと、腫れや内出血を抑え、痛みを和らげられます。

プレーを続けること悪化の危険が!

応急手当は、あくまで「その場での緊急処置」です。正確な診断・治療のために、必ず病院へ



ちょっと教えて!

ミニミニアンケート 結果 まとめて発表!



毎月の健康観察カード（毎日の検温・体調を記入するカード）の裏面に、「ミニミニアンケート」と題して、瀬田中のみなさんにアンケートを実施しました。4～7月のアンケート結果を、まとめて発表します！（2学期からも、回答記入をお願いします！！）

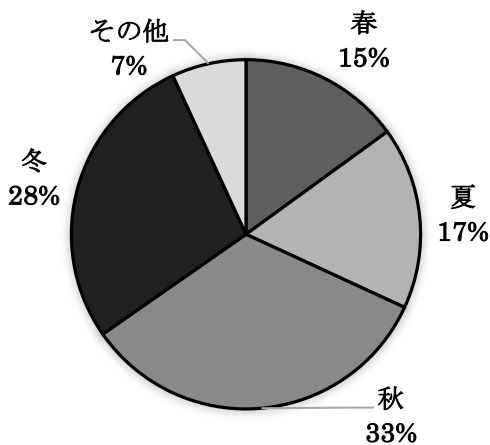
4月

Q. 出会いの春・・・

あなたはどの季節が好き？



- ①春 ②夏 ③秋 ④冬 ⑤その他

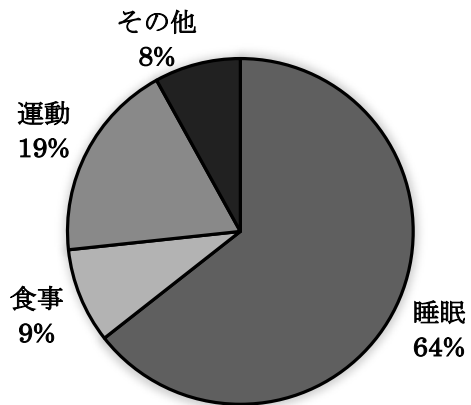


5月

Q. 「生活リズムを整えよう」と言われて、

あなたが最初に気をつけることは？

- ①睡眠 ②食事 ③運動 ④その他



Q. 「雨・・・外に出られないなあ・・・」

あなたは、家で何をして過ごす？

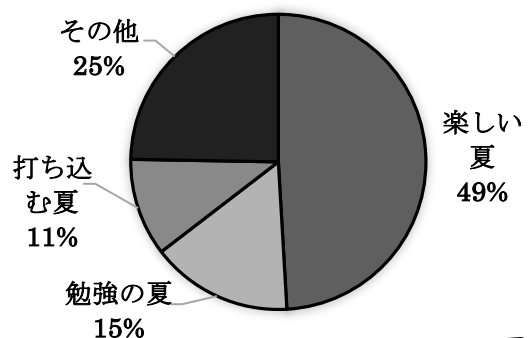
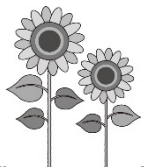
(自由記述)

読書 勉強 ゲーム 絵を描く
寝る 筋トレ おかいづくり 映画
友達と電話 ベットと遊ぶ 音楽 雨の音楽しむ
テレビ 折り紙
アニメ 人生計画 兄弟と遊ぶ 意地でも外に出る

Q. いよいよ夏到来!

どんな夏にしたいかな？

- ①楽しい夏 ②勉強の夏
③部活など〇〇に打ち込む夏
④その他



6月

7月