

ほけんだより 8・9月 北島中学校 R3年 8月

2学期がはじまりました。もしかしたら、夏休みの生活リズムから抜け出せず「しんどいなあ」という人もいるかもしれませんね。そんなときこそ、がんばって早起きしてみませんか。朝ごはんは毎日のエネルギー源。しっかり食べて2学期も元気に過ごしましょう。

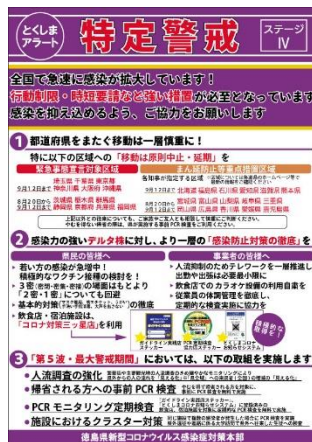
9月の保健行事	行事名(対象学年)	服装・持ち物等
15日(水)	心電図検査(1年)	男子 半袖体操服, ハーフパンツ 女子 長袖体操服, ハーフパンツ フェスタオル, 脱いだ服を入れる袋



感染症対策を徹底しよう!

全国的に新型コロナウイルスの感染が急速に拡大しており、徳島県においても8月19日(木)にとくしまアラート【特定警戒(ステージIV)】が発動しました。

徳島県の医療現場を守るためにも、基本的な感染症対策【手指の清潔(手洗い・消毒)、マスクの着用、換気、登校前・部活動前の検温を含む健康観察、三密を避ける、大声を出さない、規則正しい生活、体調がよくない時は無理をしない等】を徹底しましょう。



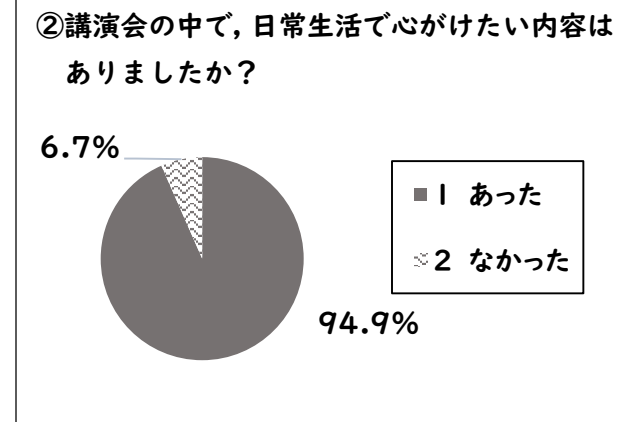
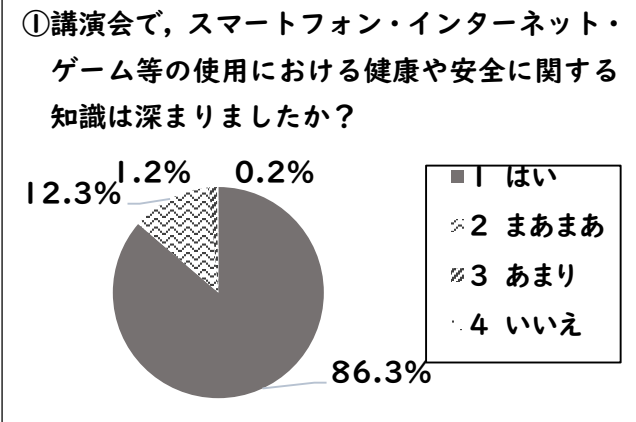
「メディア依存について」の講演会

8月6日(金)の2校時に、NIT 情報技術推進ネットワーク(株)の篠原嘉一先生を講師にお招きして、「メディア依存について」の講演会を開催しました。

SNS やアプリケーション、ゲーム等の利用における、心や体の健康に及ぼす影響やネット社会の危険性、また中学生の正しい利用法について分かりやすく教えていただきました。篠原先生の「不便体験(スマホ等を持っていても使わない、我慢すること)やコミュニケーション能力の育成を大切に・・・。」という言葉が特に印象に残りました。

講演会後に、生徒の皆さんには感想を書いてもらいました。下のグラフは、全校生徒の結果をまとめたものです。

皆さんの大切な未来を守るために、適切に電子メディアとつき合ってくださいね。また、困った時には一人で抱え込まずに、保護者の方や学校の先生等信頼できる大人に相談しましょう。



夏休み明け 生活リズムチェックについて

6月に健康な生活確認シートを実施したことを覚えていますか?現在の生活を振り返り、目標にあったスケジュールをたてて実践してもらいました。

今回は2学期開始の8月25日(水)~31日(火)の1週間で、生活リズムチェックを実施します。この1週間で、夏休みの生活から学校の生活リズムに切り替えましょう。

自分でできる! 応急手当 3つのポイント

① 洗う

✦すり傷
水道水で傷口の汚れを洗い流す

✦目にゴミが入った
水をためた洗面器でまばたきをして洗う

② 冷やす

✦やけど
痛みがなくなるまで流水で冷やす

✦つきゆび・ねんざ
氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える

③ 押さえる

✦切り傷
ハンカチなどを当てて止血する

✦鼻血
小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める

必要なのは知識と勇気! バイスタンダー



目の前で突然人が倒れた、交通事故が起こった…。そんな救急の現場に居合わせた人のことを、救急救命の用語で「バイスタンダー」といいます。直訳すると「傍観者」。でもただ見守るだけでなく、その人が勇気をもって行動すれば、目の前の命を救えるかもしれません。

救急車が到着するまでにかかる時間は平均8.7分*です。その間にも倒れている人が助かる可能性はどんどん低くなっていきます。でも、バイスタンダーが胸骨圧迫やAEDなどの応急手当を行えば、命を救える可能性が約2倍になるといわれているのです。

誰がいつどこでバイスタンダーとなるか分かりません。いざというときに、応急手当の知識を持つておくことが大切なのです。

