

9月 ほけんだより

R7. 9. 5 瓦葺中学校 保健室

2学期が始まり、また瓦葺中生の元気な姿を見ることができて嬉しいです。夏休み中は規則正しい生活を送ることができていましたか？生活習慣が乱れてしまった人は、徐々に学校モードの生活に戻していきましょう。2学期も心と体の健康を第一に過ごしましょう！

どこが危険？ KYT(危険 予測 トレーニング)にチャレンジ

事故やけがは、本人が危険なことを行ったり、ルールを守らなかったり、あるいは安全な環境が整えられていないなど、いわゆる「不注意」が原因であることが多いです。自分の行動や周りの状況から、危険を見つけるためのトレーニングをしてみましょう。



教室編

_____が_____なので、
_____かもしれない。



どこが危険？

(解答例) 男子生徒がいすをガタガタさせているので、転倒するかもしれない。



！原因は、不注意な行動です

本人は大丈夫だと思っているかもしれませんが、思わぬタイミングでバランスをくずし、頭を強く打ったり、周りの人を巻きこんでケガをさせたりしてしまうかもしれません。

放課後編

_____が_____なので、
_____かもしれない。



どこが危険？

(解答例) 自転車に乗っている人がスマホを見ているので、歩行者にぶつかるかもしれない。



！原因は、交通ルール違反です

自転車の運転中にスマホを見てはいけません。スマホを見ている間は視界が想像以上にせまくなり、周りの人に気づくのが遅れます。取り返しのつかない事故につながる可能性もあります。

気持ちの切りかえはできましたか？



9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に体がついていけず、「まだ本調子ではない」のです。

そんなときこそ、「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。例えば、朝10分早く起きてみる、家で机に向かう時間を10分ずつ増やしてみるなど。それだけでも心のエンジンは少しずつ動き出します。ゆっくりでも、自分のペースで気持ちの切りかえをしてみましょう。



タブレットなどを使うときはここをチェック

家や学校で毎日のように使用している電子機器。便利ですが、使う環境次第で目や体に大きな負担がかかります。次の4点に気をつけて使いましょう。



- 使用時の姿勢: 集中して、背中が丸くなっていませんか？よい姿勢が保てなくなったら、一度遠くを見たり、立ち上がったたりして休憩しましょう。
- 画面との距離: 目と画面との距離が近すぎませんか？目は画面から30cm以上離しましょう。
- 部屋の明るさ: 部屋は暗くないですか？逆に、光が反射したり周りの物が映りこんだりして、見えにくくなっていませんか。
- 画面の明るさ: 画面の明るさはどうでしょう。ちょうど良いですか？明るすぎても暗すぎても、目の負担になります。

いつかのために、今できること



9月1日は防災の日。地震、台風、豪雨など災害はいつ起こるか分かりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こるかもしれません。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。



家からの避難場所を確認

「どこに避難するのか」「どうやって行くか」を知っておくだけで、いざというときに落ち着いて行動できます。



家族会議で連絡の取り方を確認

もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。災害伝言ダイヤル「171」(※171に電話をかけ、アナウンスに従って進むと、伝言の録音、録音された伝言を聞くことができます。)の活用、LINE アプリにも安否確認機能があります。

— 「いつか」のために、「今」できることから始めてみましょう —