

ほげんだより

国頭中学校保健室
平成25年 9月



9月の保健目標

規則正しい生活をしよう

9月4日に、地震・津波避難訓練が行われました。自然災害や、急病・事故。いつ、だれの身に起こるか分からず、とっさの対応が命を守るとい点が共通しています。

9月1日は「防災の日」、9日は「救急の日」でした。あなた自身、そして大切な人の命を守るために、「その時自分はどうするか」「どう備えるか」について考えるきっかけにしてほしいと思います。

災害というときに備えて

災害や事故は、いつ、どこで起こるか分かりません。学校や駅など、ふだんよく行く場所ではもちろん、外出先でも、次の4つをチェックする習慣を。

- ①非常口は、どこ？
- ②避難経路は？
- ③AEDが設置されているのは？
- ④公衆電話があるのは？

災害発生時は、停電や通信の集中などで、携帯電話が通じにくくなる場合がありますので、予備の手段として、公衆電話の場所をチェックしておくこと安心です。
(大規模な災害発生時には、公衆電話が無料で使える場合もあります)

手当のこまめでは自分でやってみよう

- 水で洗う

水道の水で洗い流します。
→傷口をきれいにし、ばい菌をとりのぞくためです。
- 血が出ている部分を押さえる

傷口に、汚れていないハンカチを当てて押さえます。
→傷口を守り、血を止めるためです。
→ほかの人やものに、血をつけないためにも大切です。
- 鼻血が出たら、鼻をつまむ

人さし指と親指で、鼻のあなを閉じるようにつまみ、下をむきます。
→早く血を止めるためです。



小さな♡幸せ探してみよう♡

♡心が疲れているときは、イヤなことばかり気になってしまいがちですが、探してみると小さな幸せもきっとあるはず...。小さな幸せ探しがかぐせになると、不思議とイヤなこと鈍感になって明るい気持ちになってきます。試してみてね。

7月の生活目標の取り組み結果

※7月は保健委員が中心となり、生活目標の取り組みを行いました。主に下記の項目について点検しました。

【点検項目】

○健康生活についての調査をする

1. 就寝時間（11時迄に就寝：5点、12時迄：3点、12時以降：0点）
2. 起床時間（6:30迄に起床：5点、7:00迄：3点、7時以降：0点）
3. 朝食摂取状況（しっかり食べた：5点、少し食べた：3点、食べなかった：0点）
4. 朝の歯みがき状況（磨いた：5点、うがい：3点、磨かなかった：0点）
5. 自分で健康生活の目標を立てる。（できたら○、できなかったら×）

☆テレビやゲームの時間を決める。

☆運動をする

☆三食しっかりとる 等の目標を立て実践していました。

【調査結果】平均点

学級	1A	1B	2A	2B	3A	3B	全体平均
就寝	4.6	4.5	4.2	3.8	3.4	4.3	4.1
起床	3.7	4.3	3.3	3.4	3.7	4.0	3.7
朝食	4.6	4.5	4.2	4.9	4.6	4.6	4.5
歯磨き	3.6	4.7	4.7	4.8	4.6	4.7	4.5
平均	4.1	4.5	4.1	4.2	4.1	4.4	4.2
順位	4	1	4	3	4	2	

※全体平均で一番よかった項目は『朝食』と『朝のはみがき』で、努力を要する項目は『起床時間』でした。引き続き生活リズムを整えて、体調管理に気をつけましょう。

しっかり刻もう。朝の生活リズム

<p>決まった時間に 起床する</p> <p>☆ 時計を持って 登校できる時間を 決めよう</p>	<p>☆ きちんと 朝食を食べる</p> <p>☆ 1日の生活の 基本です!</p> <p>☆ Power Up!</p> <p>☆ 朝食を抜くと ☆ 元気出ないよ</p>	<p>決まった時間に 排便をしてみる</p> <p>☆ トイレに座る 習慣を!</p> <p>☆ うんちが 出なくても</p>
---	--	---

※一学期の健康診断の結果、治療や病院受診が必要と言われた皆さん！夏休み、病院受診しましたか？病院受診した生徒は、治療（診断）結果を担当の先生に提出して下さいね。毎年、診断書や治療カードの提出率がよくなっています。保護者の皆さん、お忙しい中ありがとうございます。