ほけんだより9月

２０２１年9月１３日
小川南中学校
保健室発行

長い夏休みが終わりました。充実した夏休みを過ごすことができたでしょうか？
２学期のスタートは，オンライン授業となりました。画面を見ている時間が長くなって，目が疲れていませんか？目を大切にするためのポイントを挙げておきますので，心がけてください。早く学校生活を送れる日がくることを願いながら，今できることを頑張っていきましょう。コロナウイルス感染症の予防も引き続きよろしくお願いします。

9月の保健安全目標

けがの防止に努めよう

～オンライン授業でも目を大切に♥～

- 画面は目線より下に。
- まばたきを意識してしよう。
（画面に集中しているとまばたきが減って目がかわきやすい）
- １時間に１０～１５分は休憩しよう。

９月９日は救急の日です。けがをしたときの，正しい手当を知っていますか？自分でできる応急手当はたくさんあります。知識を身につけて，いざという時に正しい手当ができるようにしましょう！

答え：① A　② B　③ A　④ B　⑤ B　⑥ B
けがをした際に行う処置を間違えると，予後が大変です。応急手当のしかたを覚えておきましょう。

AED を知っていますか？

AED とは，突然心臓が正常に動かなくなった心停止の状態に対して，電気ショックを与え，心臓を正常なリズムに戻すための医療機器です。心停止は，事前の兆候や症状なく突然発生するケースも多く，いつどこで発生するかわからない恐ろしい状態です。

１年間に心臓突然死で亡くなる人の数は，７万人。交通事故による死亡の１８倍もあります。

いざそのような場に出くわすと，とても不安になると思いますが，助かる命を救うために，勇気をもって行動できるようにしたいですね。

AED は，病院，駅，公共施設（図書館や公民館），スーパー，デパートなど，様々な所に設置されています。
小川南中の AED は，**職員室　グラウンド**　の２カ所にあります。
いざというときのために，覚えておきましょう！

【　連絡　】

★内科･歯科･眼科･耳鼻科の治療をすすめることができましたか？★

夏休み中に受診が終了した人は，学校へ受診報告書を必ず提出してください。まだ治療が終わっていない人は，是非時間を見つけて受診し，今年中に治療を終えるようにしてください。保護者の方のご協力をよろしくお願いします。

★夏休み中に部活動でけがをした人はいませんか？★

夏休み中に部活動でけがをして病院に通っている人がいましたらお知らせください。

日本スポーツ振興センターの手続きの書類をお渡しします。

★生理用品を女子トイレに設置します★

小美玉市より，生理用品の入手に苦労している児童生徒の負担軽減を目的として，学校のトイレに生理用品を設置していただけることになりました。各女子トイレに設置していますので，生徒のみなさんは，理由が有りもってこれない，急に始まってしまった，など困ったときに自由に使用することができます。ただし，他の人のためにも，１個ずつ使ってください。１個以上必要なときは，保健室に相談に来てください。

♥　カウンセリングのお知らせ　♥

悩みがある人や，聞いてほしい話がある人は，気軽に予約をしてみてください。休校中でも，保護者の方の許可がおりれば，カウンセリングを受けることができます。保護者の方のご相談も受け付けています。希望する人は担任の先生または養護教諭までご連絡ください。

【相談日】毎週木曜日

【 担当 】スクールカウンセラー　　加藤　雅子先生