

ほけんだより9月

令和3年9月
宇都宮市立上河内中学校

9月に入り、朝夕は大分涼しくなってきました。日中暑くても、急に気温が下がることもあるので、長袖の体育着を準備しておくといいですね。

まだまだ新型コロナウイルス感染症は収束せず、「新しい生活様式」での学校生活が続きます。感染力が高く、子供にも感染しやすいとされるデルタ株が流行中です。基本的な感染予防対策は同じですが、今まで以上に密を避け、手洗い、マスク、換気などを徹底しましょう。



9月9日は救急の日



9月9日は救急の日です。運動前の準備運動、夜更かしをしない、交通ルールを守るなど、けが予防のために大切なことです。

また、自分でできる応急手当を覚えておき、いざというときに備えましょう。



擦い傷

流水で傷口を洗う



目にゴミが入った

洗面器にはった水に目をつけて瞬きをする



やけど

水道水ですぐに冷やす



つき指

氷などで冷やす



鼻血

鼻をつまんで下を向く

本校の AED 設置場所



体育館玄関を入り、右側の壁にあります。

AEDは、心臓に電気ショックを与え、正常な動きを戻すための医療機器です。倒れて意識のない人に使います。

電源を入れ、自動音声の案内に従って操作します。

体育館西の玄関から入り、すぐ右側の壁面に設置してあります。来校の際にはご確認ください。もしもの時には迷わずご利用ください。

ここからだのけんこうコーナー



読書の秋

岩宮恵子さん『好きなものにはワケがある～宮崎アニメと思春期のころ～』（ちくまプリマー新書）という本をご紹介します。

臨床心理士の著者が、宮崎駿監督のアニメをもとに思春期の心について読み解いたものです。

この本には、なかなか言葉にできない思春期のころの奥を見つめるためのヒントがたくさん書いてあります。

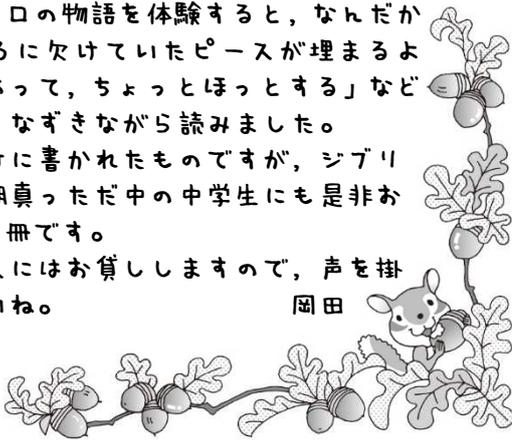
千尋やハウルなど、アニメの登場人物がたくさん出てくるところも魅力です。

私は「トトロの物語を体験すると、なんだか自分のところに欠けていたピースが埋まるような感覚があって、ちょっとほっとする」などの文章に、うなずきながら読みました。

高校生向けに書かれたものですが、ジブリ好きで思春期真っただ中の中学生にも是非お勧めしたい1冊です。

読みたい人にはお貸ししますので、声を掛けてくださいね。

岡田



避難指示発令！

どう行動する？



2021年5月、大雨などの災害時に出される避難情報が変更されました。全部

で5段階ある警戒レベルのうち、レベル4が出た場合は「必ず避難」となりましたが…では、対象地域の全員が緊急避難場所へ移動しなければいけないのでしょうか？

ポイントは「難」を「避」けること。安全な場所に住んでいる親戚の家に行くことも避難です。

川が決壊した場合などに備え、自分の家は浸水や土砂災害の可能性があるので、避難場所までの道のりに危険はないかなどをハザードマップでチェックし、命を守るための最善策を確認しておくことも重要です。

災害時、正しく情報を収集し、自分や家族を守る行動ができるよう、日頃から話し合っておくことも大切ですよ。



レッツ・チャレンジ！
7つのまちがいさがし



↑↑↑答えは上河内中のHP「R3 保健だより9月」を見てください！

まちがいさがし 答え

