



ほけんだより



R3. 9月発行
陽 東 中
保 健 室

9月の保健目標 「規則正しい生活をしよう」

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。充実した夏休みを過ごすことはできましたか？

これから、多くの学校行事が予定されています。夏休み中にダラダラと過ごし、生活習慣が乱れたまま臨むと、せっかくの実力が発揮されないばかりか、思わぬケガや体調不良にもつながりかねません。自分の生活習慣を見直し、学校のリズムに心も体も切り替えていきましょう。

Before コロナ

With コロナ

after コロナ

今、わたしたちにできること



正しいマスクのはずしかた



緊急事態宣言 発令中！（8月20日（金）～9月12日（日））

- ①マスクの着用、換気、3密の回避や手洗いなどの基本的な感染防止対策の徹底。
- ②不要不急の外出を控える。
- ③毎朝検温・健康観察をする。体調が悪い場合には、無理に登校せず、自宅で休養する。

おねがい

- ・清潔なハンカチを持ち歩きましょう。
- ・マスクや鼻水、唾液の付いたティッシュ等は、校内のごみ箱には捨てないようにしてください。持ち帰れるよう、ごみを入れる袋を持参してください。

打撲？ 捻挫？ に RICE 処置！

早い手当が、早い回復につながります！

Rest（安静）



プレーは中断！
試合中でも授業中でも！

Ice（冷却）



とにかく冷やす！

Compression（圧迫）



しびれない程度に
圧迫固定！

Elevation（挙上）



心臓よりも高く！

“抑える勇気”をもとう…スポーツ傷害

成長期にあるみなさんの身体は、過度な負荷に弱いという面があります。そのため、長期間（長時間）にわたり、身体の同じ部位を使い続ける、などの負担がかかると、「スポーツ傷害」が起こる可能性があります。

これから一生、スポーツはもちろん、毎日の生活で使っていく大事な身体です。休むこともトレーニングの一環ととらえ、自身に合った活動量やペースを考えながら取り組んでほしいと思います。

「もしも」にそなえて、今できることは？

食料品・消耗品の備蓄



おすすめはローリングストック♪

定期的に消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。

家族会議



ハザードマップの確認



転倒や飛散の防止



9月1日
防災の日

性教育サポート事業

7月2日（金）に3年生を対象に、かわつクリニック医院長 産婦人科医 河津剛先生から、性に関するご講話をいただきました。今年度は感染症予防のため、放送室からのテレビ放送での講話となりました。

二次性徴、妊娠・出産について、10代での妊娠や人工妊娠中絶の現状とその影響、性感染症、避妊について、わかりやすくご講話してくださいました。



生徒の感想（一部抜粋）

【男子】

- 他の人のことも考えてこれから生活していかなければならないと思った。
- 異性のことを知ることは大切だと思った。
- これから自分の人生を正しく進むためにも、しっかりと性と向き合っていこうと思う。
- 年齢にふさわしい行動が必要だと思った。
- 性行為は危険を伴うことを忘れてはいけないと思った。
- インターネットには間違えた情報もあることを覚えておきたい。

【女子】

- 今まで性というものを汚いもの・恥ずかしいものだと思っていたけれど、当たり前のことなんだと思えた。
- 生理や体のことで、身近な人に相談してもいいんだなと思い、少し安心した。
- 自分の身を守る行動をしたいと思った。
- 女性と男性がどこまで近づいていいのか考えて、お互い傷つかないように心がけたい。
- 望まない妊娠をしてしまうと、今後、心身どちらも傷ついてしまうのだと思った。