ほけんだより 9月

平成28年 9月　清風学園

夜に響く鈴虫のきれいな音色。でも、鈴虫の声は電話を通しては聞こえません。人間の声よりも高い音は、受話器では拾えないからです。機械を通しての体験は、生身での体験には敵わないのですね。

秋は行事がいっぱい。今しか体験できないことばかりです。取りこぼさないように五感をフルに使って、楽しんでくださいね。

人を「敬う」って？

もうすぐ敬老の日。社会を支えてきた年配の方を敬い、長寿を祝う日です。では、「敬う」ってどういうことでしょう。

他人は誰でも、自分にはないものを持っています。年配の方なら、長年の経験で身につけてきた知恵や技術などがその一つですね。ほかにも、誰にでも優しい、笑顔が素敵、話が面白い、料理が上手…などなど。

相手のキラッと輝く素敵なところを見つけて、尊重し、伝えてあげることが「敬う」の一つの形ではないでしょうか。もちろん、そのキラッはあなたにも。

スマホの明かり vs 月の明かり

満月は毎月めぐってきますが９月は特別。秋の空は高く透明で、夜の月は冴え冴えと美しく輝きます。十五夜のお月見は楽しい秋の行事です。

十五夜の翌日は「十六夜」さらに「立待月」「居待月」と続きます。月が出る時刻は毎日約50分ずつ遅くなり、江戸時代には、十五夜から８日目の、深夜に上る下弦の月を待ちながら宴を開く「二十三夜待ち」という楽しみがありました。

電気もスマホもなかった時代、月の明かりは今より豊かに人の暮らしを照らしていたようです。今年の十五夜は９月15日。スマホの明かりを消して、月を見上げてみませんか？

自転車に乗るみなさんへ

おしゃべりと命、どっちが大事？

スマホ

片手運転になる上に視界が狭くなり、非常に危険。

二人乗り

バランスを崩しやすく、ブレーキが利かなくなることもあります。

並走

歩行者を避けたとき、隣の友だちを巻き込んで事故を起こすことも。

自転車は自動車と同じ「車両」。自分や誰かを傷つけてしまう危険があるという自覚をもって。

まだまだ暑い日が続きます 水分補給をしっかりと！

「運動する！」その前に・・・

昨晩、しっかり眠りましたか？　朝食は食べましたか？　つめは短く切りましたか？　準備運動をしましたか？

▶ 打撲・ねんざ・骨折

応急手当のキホン

RICE が基本です。

Rest 動かさない

Icing 氷などで冷やす

Compression 適度に圧迫する

Elevation 心臓より高く上げる

▶ 擦り傷・切り傷

ハンカチなどで傷口を押さえ、止血する。傷口が汚れているときは、水道水できれいに洗う。

ケガ予防「前後」に注意！

スポーツの前

「昨日はよく眠れたし、水も持ってきたし、体調は万全！」という人。準備運動はしましたか？　靴ひもはOKですか？　念には念を。

スポーツの後

片づけのときにも、器具でケガをしたり、事故につながることがあります。また、グラウンドを他の部活と一緒に使用している場合も注意。自分たちは終了モードでも、他の部のボールが飛んでくるかも。

思わぬ落とし穴に落ちないよう、スポーツ中だけでなく、前後にも気をつけて！

「困った」ときの緊急電話番号

覚えておくと便利です

- **110** …事件に巻き込まれた、事故にあった、など緊急のトラブルに
- **#9110** …緊急ではないけれど、いやがらせ、いたずら電話、架空請求、ストーカー、ＤＶなどの困りごと相談に応じる警察相談専用電話
- **#8000** …休日、夜間の子どもの病気に看護師や小児科医などがアドバイス
- **119** …火事のとき 緊急のケガ・病気などのとき
- **118** …海でのトラブル発生時に
- **171** …災害発生時、171+電話番号で、伝言の録音・再生ができます

音声ガイダンスに従って落ち着いて話そう

養護教諭・健康担当者の執務必携誌「健」より