

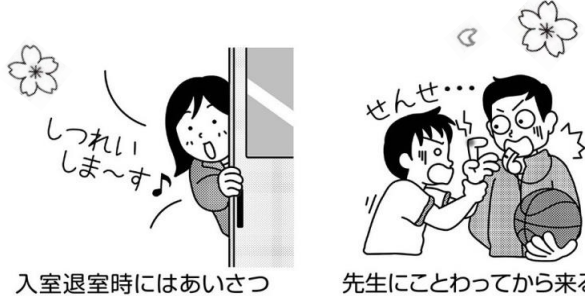
ほけんだより

令和3年4月 清風学園

新年度がスタートしましたね。新しい学年、新しい友だち…。たくさんの「新しい」に出会うみなさんはわくわくドキドキ、心が忙しい毎日ではないでしょうか？早く慣れようと焦ってしまうこともあると思いますが、自分のペースで大丈夫。保健室からも、みなさんのことを応援しています。

保健室利用 マニュアル

必要なときに必要な人が利用できるように、目的やルールを守って、保健室を利用してください。



入室退室時にはあいさつ

先生にことわってから来る



内服薬は出せません

備品等に勝手に触らない

継続的な処置はNG

休みの間のケガや、前にケガをしたところのガーゼの貼り替えなどは、お家でしてきてください。保健室で行うのは、応急手当だけです。



ケガをしたら、これだけは

傷口に砂などの汚れがついている場合は水道で洗ってから、血がたくさん出ている場合はハンカチなどで傷口を押さえながら、保健室へ来てください。



さわがない

大きな声を出したりさわいだりするのはやめてください。体調が悪くて休んでいる人がつらい思いをしないように、配慮をお願いします。



黄砂って何者？ 朝ごはんより寝ていたい？

黄砂とは、アジア大陸の内陸部から風に乗ってやってくる砂ぼこりのこと。「え？よく聞くけど、ただの砂ぼこり？」

黄砂そのものは、それほど危険なものではないのですが、風に乗って日本まで飛んでくる旅の間に、大気汚染物質とくっついたり、悪いものに変化することがあります。本当に小さな粒なので、人間が吸い込むことから奥まで入り込むことも。

何も症状が出ない人も多いのですが、ぜんそくやアレルギーの人は要注意。マスクをする、外出を控えるなど、対策を。



朝ごはんより寝ていたい？

新学期がスタートしました。

「1分でも長く寝ていたい」と朝ごはんの時間をけすっていませんか？

朝ごはんをぬくと頭がボーッとしたり、体のだるさや疲れを感じやすくなります。

睡眠時間が少しのびても、これでは体によくありませんね。

特にどンドン体が育つ成長期は、1日に必要なエネルギーが最も多くなる時期です。朝からしっかり食べて、1日元気で過ごせるようにエネルギーを補給しましょう。

睡眠も大切ですが、朝ごはんの時間もつってくださいね。



桜の季節フルッと冷え込みに注意

【花冷え】桜の咲くころに寒さが戻って冷え込むこと。

【花嵐】桜の花の盛りのころに吹く強い風。また、その風で桜の花が散り乱れること。

【桜流し】散った桜が水に流れる模様のこと。桜の開花する時期に降る長雨の意味もある。

桜の花が咲くこの時期は移動性高気圧と低気圧が1週間ごとに日本列島を通過するので、晴れたり曇ったり天候不順です。

年度始めて行事が重なります。気温差で体調を崩さないよう、ゆっくり休む時間とって、花冷えの時期を乗り切りましょう。

桜の花が咲くこの時期は移動性高気圧と低気圧が1週間ごとに日本列島を通過するので、晴れたり曇ったり天候不順です。

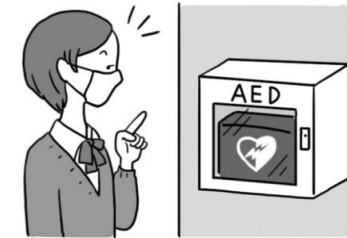
年度始めて行事が重なります。気温差で体調を崩さないよう、ゆっくり休む時間とって、花冷えの時期を乗り切りましょう。

年度始めて行事が重なります。気温差で体調を崩さないよう、ゆっくり休む時間とって、花冷えの時期を乗り切りましょう。

危険な箇所は？AEDは？校内の安全確認を

新年度がスタートし、学校内でも様々な変化があります。例えば人の流れひとつをとっても、新入生である1年生はもちろん、2・3年生も新しい教室で動線（移動する場合の経路）が変わるなど、小さなことでも意外に引かかるもの。

こうした状況では、気をつけていても、けがや事故につながりやすくなります。出入口、曲がり角、階段…「こんなふうになっているんだな」「人の流れはこんな感じだな」と、注意をめぐらせながら過ごすよう心がけてみてください。



そしてもうひとつ、あわせてぜひ確認（再確認）してほしいのが、AEDの設置場所です。

日常的にはあまり意識していないかもしれませんが、いざというときに場所がわからず、すぐ取りに行けなかったら…？誰もが『使う立場』にも『使ってもらう立場』にもなり得る、大切な命をつなぐための道具です。緊急時でも自然と足が向くくらい、記憶にとめておけるといいですね。



健康診断 …「身だしなみ」もしっかり準備 ✨

● 歯をみがく



● 爪を切る



● 清潔な服装



● お風呂に入る



健康診断の目的は

健康面の問題をスクリーニング

健康面の問題や病気の疑いがないかを調べます。これをスクリーニングと言います。もし「疑いあり」の結果が出たら、早めに病院でみてもらいましょう。



自分の成長について知る

からだのバランスよく、順調に成長しているかを調べます。

生活習慣病につながる肥満や、ダイエットによるやせすぎがあるときは、食生活について考えたり、運動の習慣をつけるきっかけにしましょう。



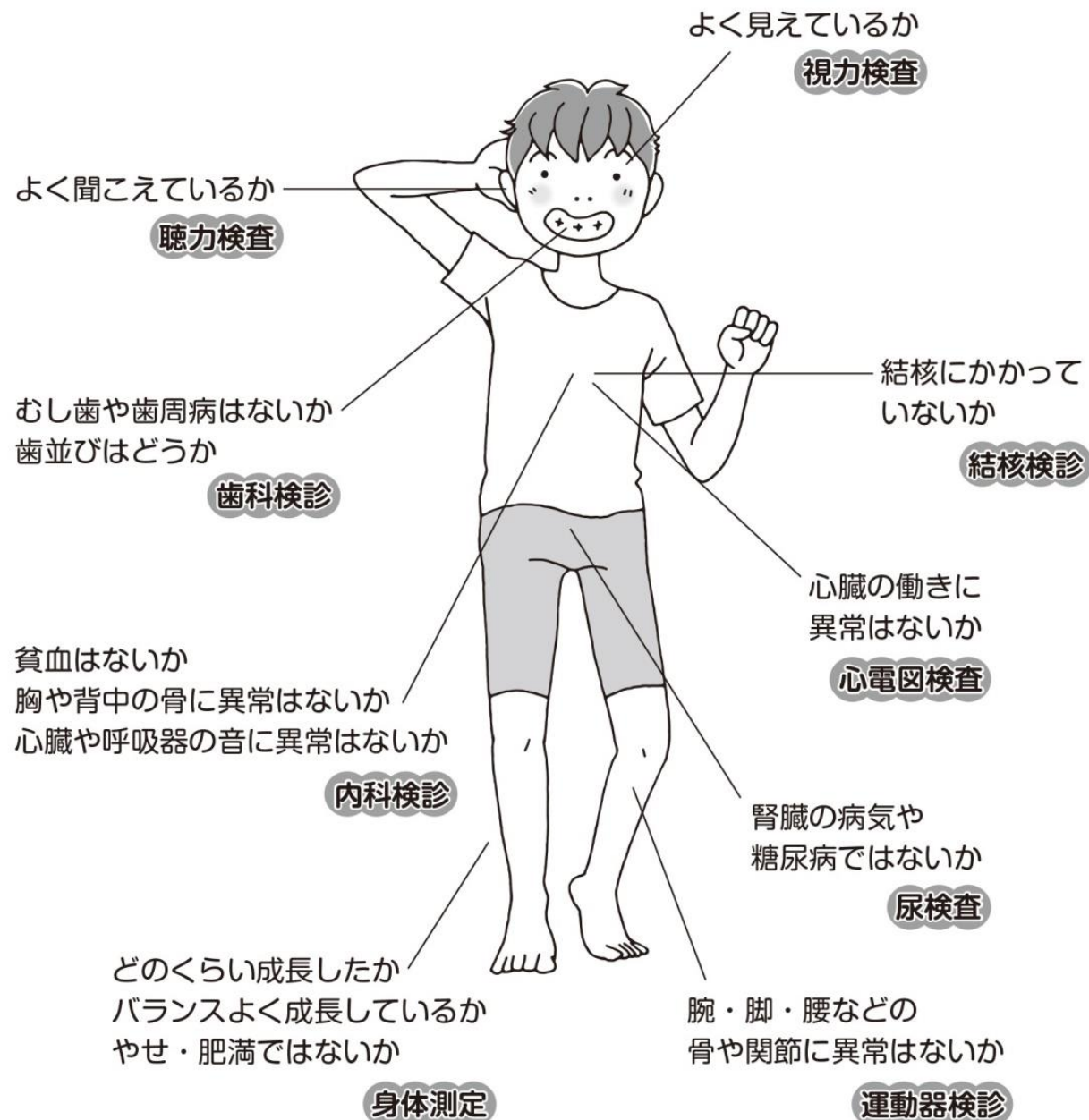
自分のからだに関心をもつ

自分のからだや健康に関心をもつきっかけにしてほしいです。そして毎日の生活の中で、そのことを生かしていきましょう。



健康診断ではこんなことを調べます

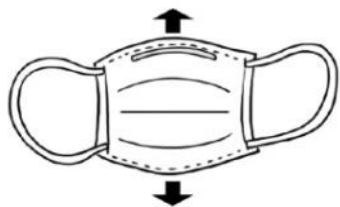
学校で元気に学習したり運動したりするために行うのが、健康診断です。新しい学年の始まりに、自分のからだについて知り、健康面をきちんと整えましょう。



おさらいしよう! マスクの使い方

着け方 (一般的な不織布マスク)

- ① プリーツ (ひだ) を上下に伸ばし、広げる
- ② 顔にあて、鼻の部分の曲げて合わせ、顎の下まで伸ばす
- ③ 耳ひもをかけ、すき間ができないように全体を顔に合わせる



外し方・捨て方

- ① ひもを持って外す
- ② ビニール袋に入れて、口をしぼる
- ③ 袋ごとゴミ箱・ゴミ袋へ捨てる

