

# 保健便り

令和3年(2021年)9月15日

札幌市立平岸中学校

保健室

## あなたはどんな秋を過ごしますか？

9月中旬に入り、秋の気配が感じられる時期となりました。一方で、緊急事態宣言が延長され、学校では感染対策を取りながらの学習や活動が現在も続いています。皆さんの中には、ワクチンを接種したという人も出てきていますが、ワクチンを打たない人や持病のため打てない人もいます。そういった人への差別や偏見がないような皆さんであってほしいと願っています。今までもそうですが、感染対策として皆さん一人一人できることは継続しましょう。①朝の健康観察をしっかり行いましょう。体調が悪い時には無理せずにお休みしましょう。自分だけではなく同居している家族が体調不良の場合も同じです。②マスクはしっかり付けましょう。③給食時間のようにマスクを外す時は飛沫が飛ばないように静かに食べましょう。④石けんでの手洗い、手指消毒を忘れずに行いましょう。⑤規則正しい生活をしましょう。

### 注意一秒 ケガ一生

体育の授業で転倒したり、ぶつかったり・・・といったケガが起きています。幸いにも大きな事故やケガには至っていませんが、ちょっとした注意で防げるケガもあります。



こんな行動は気をつけよう！

#### うっかりした

【例】よそみをしながら教室のドアを閉めたら友達の手がはさまった

#### ゆだんした

【例】このぐらい大丈夫だと思って階段を降りる時に数段飛び降りた

#### ルールを守らなかった

【例】廊下を走っていたら曲がり角で友達とぶつかった

#### ふざけていた

【例】清掃時間に、回転ぼうきを振り回していたら友達に目に当たった



保健室での処置は、その日に起きた学校でのケガの応急処置を行います。家でのケガや数日前のケガはお家で対応しましょう。

自分でできる！

応急手当 3つのポイント



#### ① 洗う

##### ＋すり傷

水道水で傷口の汚れを洗い流す

##### ＋目にゴミが入った

水をためた洗面器でまばたきをして洗う



#### ② 冷やす

##### ＋やけど

痛みがなくなるまで流水で冷やす

##### ＋つきゆび・ねんざ

氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える



#### ③ 押さえる

##### ＋切り傷

ハンカチなどを当てて止血する

##### ＋鼻血

小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める

あなたは大丈夫？

# ネットの使い方 自己チェック

ある調査によると、スマホやパソコン、タブレット等のインターネット機器を使っている中学生は90%以上という使用率でした。一方、SNSに書き込みをしたり、好きな動画を見たり、調べたり、ゲームをしたりとネットの世界は楽しいことがたくさん。でも、使い方をうまくコントロールできていないと、トラブルにつながったり、ネットから離れられなくなってしまう危険もあります。

あなたの普段の使い方をチェックしてみましょう。



## OKゾーン

### ネットはちょっとした楽しみ！

- ① 勉強や睡眠の時間はしっかりとれている
- ② 決めた時間にはやめられる
- ③ 周りの人に注意されたらやめられる



## グレーゾーン

### 利用が習慣に。やりすぎることも・・・

- ① 勉強よりネットを優先してしまうことがある
- ② 時間を決めても守れないことが時々ある
- ③ 周りの人に注意されることが多い



## 危険ゾーン

### ネットが生活の中心

- ① 睡眠時間をけずってネットをしてしまう
- ② 時間を決めてもいつも守れない
- ③ ネットができないと、不安になったりイライラする

依存してしまうと、使い方や使用時間が自分でコントロールできなくなります。

知っておこう  
ネット依存

ネット依存とは、生活に支障がでるほどSNS、ゲーム、動画視聴などに夢中になってしまうことを言います。健康や生活に問題が起きていると分かっているにもかかわらずやめられなくなるのです。

依存によって  
起こる変化

### ●食生活●

スマホなどから手を離せず、食事かおろそかになります。食欲はなくなってしまうことも・・・

### ●睡眠●

深夜までネットなどをしているため、寝不足や昼夜逆転の生活に。疲れがとれずに体調不調が起こります。

### ●心●

ネットなどをしているときは楽しいですが、それ以外のことにはやる気が出ず集中できなかったりします。



## 耳鼻科検診(1年生)のお知らせ

9月22日(水)に実施予定の「耳鼻科検診」ですが、緊急事態宣言延長のため延期いたします。実施日については、11月に予定しております。今の時点で耳や鼻に何らかの症状がある人は、健康診断を待たずに医療機関を受診するようにしましょう。