

夏休みモードから学校モードへ切りかえよう！

長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。夏休みはどんな風に過ごしましたか？9月は心と体が疲れやすい時期です。少しずつ生活リズムを取り戻しながら過ごしていきましょう。

メディアの使い方を見直そう

夏休みはいつもよりメディアを使用する時間が増えた人も多いのではないのでしょうか。メディアの使い方についてもう一度おさらいしましょう。

① 寝る1時間前に電源オフ



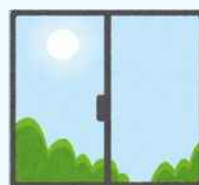
夜にブルーライトを浴びると、脳が朝だと勘違いして体内時計がずれてしまいます

② 画面との距離は30cm以上



画面を近くで見続けると、目の疲れや視力低下につながります

③ 30分に1回休む



定期的に遠くを見ることで目の疲れや視力低下のリスクを減らすことができます

9月9日は救急の日

9月9日は「きゅう（9）きゅう（9）」の語呂合わせから「救急の日」と制定されています。みなさんは救急車を呼ぶときの番号を知っていますか？

救急車を呼ぶ必要があるとき

- 突然の激しい頭痛
- 突然の激しい腹痛
- 手足のしびれ
- 意識がない、ぐったりしている
- 大量の出血
- けいれんが止まらない
- 広範囲のやけど



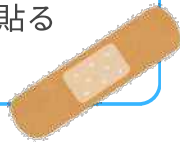
救急車119番に電話したら…

- 🚒 「火事ですか？救急ですか？」
「救急です」
- 🚒 「住所はどこですか？」
→来てほしい住所を伝える
- 🚒 「どうしましたか？」
- 🚒 「おいくつの方ですか？」
→症状、年齢、状況などを伝える
落ち着いて答えましょう

＼ みんなにもできる応急手当 ／

すり傷

- ①傷口を水道水で洗う
- ②砂やどろがついている場合は取り除く
- ③止血する
→清潔なガーゼやハンカチをあてて圧迫止血
- ④出血が止まったら絆創膏を貼る



鼻血

- ①安静にする
→落ち着いて楽な姿勢で座る
- ②鼻を圧迫する
→親指と人差し指で小鼻をはさむ
10～15分はそのままキープする
止まったかな？と思っても、
10～15分は圧迫し続ける



やけど

- ①すぐに水で冷やす
10分以上流水で冷やす
- ②水ぶくれ（水疱）はつぶさない
→つぶしてしまうと、痛みが強くなったり、感染のリスクが高まります



打撲・捻挫

打撲の応急手当の基本「RICE」

- ①安静（Rest）
- ②冷却（Ice）
炎症を抑えて痛みをやわらげる
- ③圧迫（Compression）
腫れや内出血を防ぐ
- ④高く挙げる（Elevation）
打撲した部位を心臓より高くしておくことで、内出血を防ぐ



ほけんThink Beyond 心の健康編

金

メダリストも相談している

こんな軽い悩みでカウンセリングなんて

相談するのは弱いこと

—そう思っていないですか？



でも実は、強靱なメンタルが求められるオリンピックの金メダリストをはじめ、多くのアスリートがカウンセリングを受けています。最高のパフォーマンス

スを発揮するには、体だけでなく心の調子も大切だからです。競技の悩みだけでなく、人間関係や日常の不安なども相談するそうです。

悩みを話すのは、恥ずかしいことでも弱いことでもありません。力を発揮して前に進むための大切なケアなのです。

一人で抱え込まずに、相談室や保健室へ話しに来てください。

