

# ほけんだより 9月

令和4年9月1日 身延中学校保健室

朝晩に肌寒さを感じるような日も増え、季節が変わりゆくのが感じます。しかし、日中はまだまだ暑い日が続きます。引き続き、熱中症対策を心がけましょう！

さあそして、いよいよ輝桜祭当日まであとわずかとなりましたね。取り組み期間中は、毎日クタクタ...という人も多いのでは？心と体の健康を保つためにも、「早寝早起き朝ご飯」を心がけましょう！もちろん、感染症対策も！！身延中全員で、最高の輝桜祭をつくりあげましょう🍷



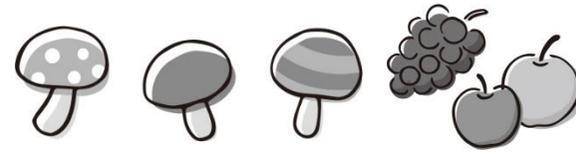
一生懸命取り組みをしていれば、ケガをしてしまうこともあります。しかし、予防することもできます。自分自身のためにも周りの仲間のためにも、予防策とケガをしてしまったときの手当の基本を知っておきましょう。お互いに声を掛け合い、助け合おう！(^o^)

## ケガ予防 4つのコツ

- 朝ごはんを食べる**  
体や脳がエネルギー不足だと、思うように動けません。
- しっかりウォーミングアップ**  
体を温め、動かす準備をしましょう。
- 無理をしない**  
体調の変化や痛みを感じたら休みましょう。
- 運動後のケアも忘れずに**  
ストレッチをして筋肉をほぐし、十分な睡眠で体を休めましょう。

## 自分でできる 手当てのキホン

- あろう** (洗う)：傷口についた砂や汚れを洗い流す
- ひやす** (冷やす)：ビニール袋に入れた氷などで冷やす
- おさえる** (おさえる)：清潔なハンカチなどで傷口をおさえる



## せっかくだから ケガを今後に役立つ

**「怪我の功名」の正しい使い方はどれ？**

- ケガに強い人は怪我の功名だ
- まちがえて買った本がすごく面白くて怪我の功名だ
- 失敗しても怪我の功名があれば立ち直れる

答えは ② 「怪我の功名」は、過ちや失敗が思いがけず良い結果をもたらすこと。ネガティブな出来事も「これが怪我の功名になるかも」と思うと、ちょっと心が軽くなるかも。

「このケガはどうすれば防げたか」や「正しい手当ての方法」を学べれば、ケガが今後に役立つかもしれませんね。

# 防災 とセットで取り組む 減災

9月1日は「防災の日」。身の回りで起こりうる災害を可能な限り未然に防ぐため、さまざまな形で啓発が行われます。一方、災害による被害をある程度、あらかじめ想定した上で低減させていこうとする考え方として「減災」があります。



とくに地震や竜巻、洪水などの自然災害は、いつ・どこで起こるのか、ある程度の予測はできてもはっきりとはわからず、予防は難しいもの。そこで、こうした特性を踏まえてさまざまな研究や調査、分析などをもとに対策を立て、被害を最小限にとどめることを目的とした取り組みが必要になります。



減災は1995年の阪神・淡路大震災の後、被災者の体験から生まれた概念であるといわれています。その後も、2011年の東日本大震災など、私たちは数々の災害を経験してきました。『起こさない』ための努力、そして、起きてしまっても『なるべく被害を少なくする』ための努力...災害対策として、この2つをセットで考え、取り組んでいくことが大切なのです。

## 9月1日は防災の日



いま、災害が起きたら...



すぐに身を守る！

## 非常食は「ローリングストック」



似ているけれどちょっと違う

## 安心 と 安全

**安心**：気にかかることなく、心が落ち着いていること。

**安全**：危険を受ける心配がないこと。

安心は「気持ち」、安全は「状態」という違いがあります。

もしものときに備えて防災バッグを用意すると「安心」できますが、こ

れだけでは「安全」とは言えませんね。家具が倒れてこないように固定する、高いところに割れやすい物を置かないなど、災害対策を考えましょう。

9月1日は防災の日。災害は、いつ起きるかわかりません。安心・安全な行動ができるよう、おうちの人と話し合ってみてくださいね。