

ほけんだより9がっ

令和 5年 9月 4日
 横浜市立二つ橋高等特別支援学校
 校長 福島 豊
 保健室

長い夏休みが終わり、普段の学校生活が始まりました。3年生にとっては、学生でいる最後の夏休みでしたね。いかがでしたか？今では、行動制限はなくなりましたが、コロナの収束にはまだまだ時間がかかりそうです。コロナ対策と熱中症対策。もう少し、油断禁物です！引き続き、手洗い、換気をしっかりと行いましょう。

しばらくは、残暑きびしい日が続きます。規則正しい生活リズムで、元気に学校生活を送れるようにしましょう！！



9月の保健目標

よぼう

けがを予防しよう






8月29日に校内防災訓練を行いました。緊急地震速報が流れてからの避難訓練と、起震車体験、消防士の方からのお話、教室で災害のビデオ視聴の内容で、全校で防災について学びました。災害が起きた時に、自分がどう動くのか、何ができるのかをしっかりと考え、もしもの時に勇気を持って行動できるとよいですね。


AEDの使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。


- 1 AEDの電源を入れる。




- 2 音声の指示通りにパッドを貼る。



- 3 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



+ AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。



救急車の呼び方

119番通報をすると、救急隊の人からこんなことを聞かれます。

できるだけ落ち着いて、はっきり答えましょう。

救 救急ですか？ 救急ですか？

子 救急です

どうしましたか？








(誰が・いつから・どうしたか・どんな状態か)

場所 場所はどこですか？

〇〇市〇〇番地です。近くに〇〇があります

名前 名前と連絡先を教えてください

〇〇です。電話番号は〇〇〇〇〇〇〇〇です

生活リズムは、もどきましたか？



けんこう 健康でいるために、
だいせつ 大切なこと！！



はやね 早寝、早起き
ちようしょく 朝食、運動



そして、これからも
こまめに手あらい！

生活のリズムを整えよう！

おなかの調子がよい。

はい

いいえ

朝ごはんをしっかり食べて、決まった時間にトイレに入る習慣を。

はい

いいえ

夜はちゃんと寝る。

はい

いいえ

寝る前に、少しぼんやりできる時間をつくろう。

はい

いいえ

目が覚める。

はい

いいえ

睡眠不足はけがのもと。眠くなくても早めにふとんに入ろうね。

はい

いいえ

食事が楽しいので、食べられる。

はい

いいえ

おやつを食べすぎに注意！食事のときは少しずつでも、いろんな種類のものを食べよう。

はい

いいえ

友達と遊びに行くのが楽しい。

はい

いいえ

心配なことや悩みがあったら、いつでも話にいらっやい。

はい

いいえ

★★ぐっすりねむることの効果★★

成長ホルモンが十分に出る

脳や体のつかれがとれる

覚えたことが整理されて定着する

病気のていこう力がつく

心の状態が安定する

- ぐっすりねむるコツ
- ① 早く起きて朝日を浴び、日中、元気に活動する。
 - ② ねる1時間前までにはテレビやゲームを消す。
 - ③ ねる前に毎日同じ行動（入みんぎ式）をする。

“聴き上手”は誰にでもなれる！

相手の話を聴く！ソーシャルスキルの中でも「基本中の基本」と言われています。雰囲気や態度はもちろんですが、適度に目を合わせてうなずいたり、「うんうん」「へ～」などの相づちを打ちながら聴けるといいですね。聴きながら、適切な自己主張ができるとなお良いですね。

話を聴くときのコツ

聴く態度も大切！

- ✓ 相手に体を向ける
- ✓ 作業の手を止める
- ✓ 相手の目を見る

出典：少年写真新聞社「心の健康ニュース」2023年8月8日号 第515号

ココロにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット

生きづらびっと

保健室にも相談に来て
ください。

二つ橋では、毎週金曜日に加せらの青山先生がみなさんの相談を受けてくださいます。ぜひ、青山先生にも相談してみてください。

