

ほけんだより

9月の保健目標『けがの予防を心がけ、積極的に運動しよう』

No.7

令和6年9月10日
新潟市立白根北中学校
保健室

今年も暑い日が続いていますが、先日発表された予報でもしばらくは気温の高い日が続くそうです。そんな中、先週から体育祭練習が始まりました。暑い日が続いている中での活動は、体調を崩すことも十分考えられます。十分に睡眠をとり、バランスのよい朝ごはんを食べてから登校するなど、自分で意識して規則正しい生活を送り、体調を整えましょう。

楽しい体育祭にするために次のことに気をつけよう

- 夜11時までに寝ましょう。
- バランスのよい朝ごはんをしっかり食べてきましょう。
- こまめに水分補給（スポーツドリンクやお茶など）をしましょう。
- 飲み物は自分に必要な分を持ってきましょう。
- ツメは短く切って参加しましょう。自分以外の人にケガをさせてしまう場合もあります。（足のツメも忘れずに切りましょう！）
- タオル、着替えを持ってきましょう。（汗だけでなく、雨天でぬれることも考えられます）
- 帽子は必ずかぶりましょう。
- 睡眠不足や疲れている時、体調の悪い時は無理をしないようにしましょう。



☆睡眠不足や朝食を食べないことは、体調不良の原因になります。寝る時間や朝食の内容など、自分で気をつけましょう。

体育祭時の救急体制



救護場所について

○本部のとなりに救護テントがあります。具合の悪い時は無理をしないで、早めに近くにいる先生に申し出ましょう。

ケガや体調不良の場合について

- 軽いケガの場合は、救護テントで手当します。
- ケガで受診が必要な場合や体調不良で休養が必要な場合は、お家の方に連絡をとり、受診となります。
※緊急時は救急車（119）を要請します。

くり返し確認！熱中症を予防しよう

- ★こまめに水分を補給する。（緑茶は尿が出やすくなるので熱中症予防にはあまり適していません。飲み物は麦茶かスポーツドリンクなどにしましょう）
- ★休憩時間等に、水で手足を洗うなどして冷やす。
- ★規則正しい生活をする。（※睡眠不足や朝食ぬきは熱中症の危険が高まります）
- ★涼しい服装を心がけ、外では帽子をかぶり、汗をふくタオルを持ってくる。
- ★睡眠不足、疲れている時、体調の悪い時は無理をしない。
- ★体調が悪くなったら早めに運動を中止して、周囲の大人に伝える。
- ★一緒に活動する仲間同士でお互いの様子を観察する



運動前にも水分をとり、運動中は20分に1回は水分補給と休憩をとりましょう。

9月は…1日「防災の日」9日「救急の日」でした

緊急時に使用する「AED」。みなさんは、白根北中学校のどこにAEDがあるか知っていますか？
設置場所がわからない人は、緊急時にAEDを持ってこることができるように覚えていてください。



Q：AEDってなに？

心臓が正しく動いていないときに電気ショックを与えて心臓の動きを整える機械です。

Q：AEDを使うのは難しくないの？

電源を入れると音声メッセージが流れます。メッセージのとおりにすると安全に使えます。

Q：AEDを使うときはどんなとき？

意識がないとき。呼吸がおかしいとき。

Q：AEDが必要ないときに使ってしまったらどうなるの？

必要ないときは「電気ショックは必要ありません」というメッセージが流れます。



※意識のない人がいた場合はAEDと同時に「心臓マッサージ」が重要です。

知っていますか？ 災害用伝言ダイヤル

災害用伝言ダイヤルは地震など大きな災害が起こった際に被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になったときに提供される「声の伝言板」サービスです。一般電話や公衆電話、携帯電話などのほか災害時に設置される特設公衆電話などから利用できます。

災害用伝言ダイヤルの使い方

- ①「171」をダイヤル
- ②ガイダンスに従って、録音は「1」、再生は「2」をダイヤル（※暗証番号を利用しない場合）
- ③ガイダンスに従って、連絡をとりたい相手の電話番号を市外局番からダイヤル
- ④音声ガイダンスに沿ってメッセージを録音／再生



正常性バイアスってご存知ですか？

人間は、災害が起こると言われていても、他の地域が被災しても、なぜかつい「自分だけは大丈夫」と思ってしまいます。これを**正常性バイアス**、あるいは**楽観主義バイアス**など呼びます。日常生活では些細なことで不安にならずに目の前のことに取り組めるので非常に役立つ仕組みなのですが、災害時には仇になることも。



災害が起こったら、正常性バイアスが働かないよう、意識して気持ちを「非常事態モード」に切り替えましょう。そして、家族や周りの人が正常性バイアスに惑わされていたら、「なにより命が大事」「早く逃げなきゃ」と声をかけてください。もしかしたら、それが命を救うことになるかもしれません。

