

# 保健だより 輝け



令和4年9月8日 9月号  
一宮市立大和中学校

## 9月の保健目標 『けがの防止に努めよう』

9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」です。1923年9月1日に関東大震災が発生したことから、「防災の日」となりました。9月は、地震などの自然災害から身を守ることや、けがや病気の人への手当ての仕方や予防方法などについて、考え学ぶ月です。災害が起きた際にどう避難するか、けがをしたときにどう手当てするか、緊急時に素早く対処できるように、日ごろから対処法を覚えておくことが大切です。

応急処置の  
合言葉は  
PRICES

運動中に打撲やねんざなどのケガをしたとき、どうすればよいか知っていますか？  
的確に応急処置をするために「PRICES」という言葉を覚えておきましょう。



**P**ロテクト  
**Protect**  
(保護)  
ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する

**R**レスト (安静)  
**Rest** 楽な姿勢を保つ  
**I**アイス  
**Ice** (冷却)  
氷で患部を冷やす



**C**コンプレッション  
**Compression**  
(圧迫) 患部を圧迫する

**E**エレベーション  
**Elevation** (挙上)  
患部を心臓より高い位置に保つ

**S**サポート (固定)  
**Support** (固定)  
もしくは **Stabilization** (安定)  
患部を固定して安定させる

夏休みが明けて疲れがでてきていませんか？まだまだ気温の高い日が続いているため、熱中症や体調不良が心配されます。そのためにも、規則正しい生活リズムを送ることが重要です。早寝早起きをする、睡眠時間を十分にとる、朝食をとるなどの規則正しい生活習慣を心がけて、心身ともに健康な毎日を送るようにしましょう。

## 夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は  
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても  
しっかり食べる

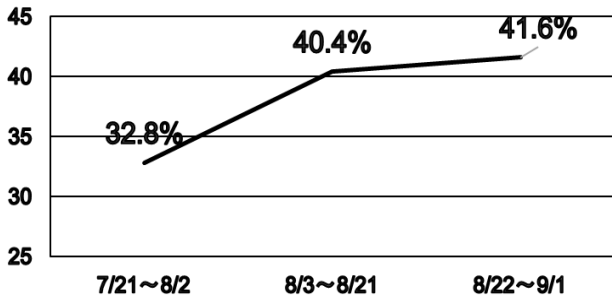
ストレスをためない



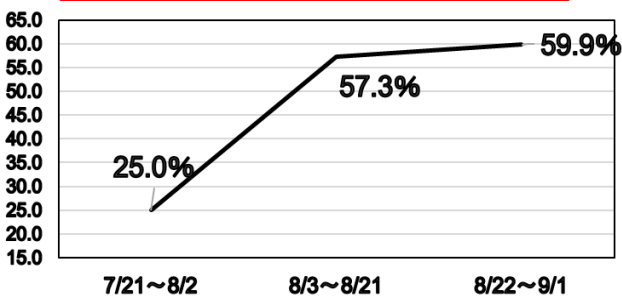
自分なりのリラックス法を  
試してみよう

## ★夏休み 目の健康トレーニング 実施状況★

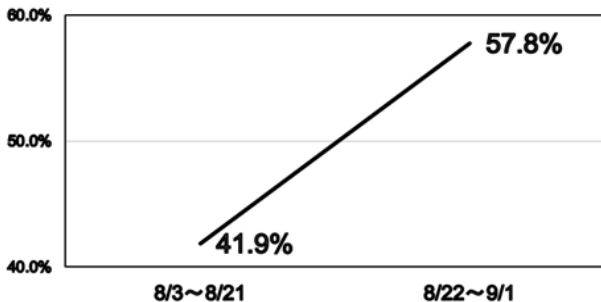
目の健康トレーニングを「週に1回以上」  
行っている



トレーニングを継続すると、目の疲れが取れる  
など効果を感じる



目を意識した生活が送れている



夏休み期間の「目の健康トレーニング」の実施状況を、8/4、8/22、9/1に調査しました。週1回でも取り組んだ人は、夏休み後半に向けて増え、目の健康に対する意識が高まりました。またトレーニングをすると、目の疲れが取れるなどの効果は、継続すればするほど効果を感じることができるようです。継続するコツは、「毎日やる気をもって、意識し習慣づける」などの多くの回答がありました。

夏休み中に、目の健康トレーニングを特に頑張っている取り組みだクラスは、1の2、1の4、1の6、2の2、2の3、3の2、8組です。素晴らしいですね。今後も継続して取り組みましょう。

また、調査では、約6割の大和中の生徒が、「目を意識した生活が送れている」と答えています。6/24付、文科省「児童生徒の近視実態調査」によると、7割を超える家庭で目を休めるためのルールがないことがわかっています。大中学生は、自主的に行っていて、目の健康に対する意識が高まっていると思います。

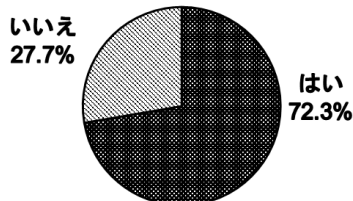
文科省は、デジタル端末利用時には、①画面から目を30cm以上離す②30分に1回20秒以上遠くを見る③就寝1時間前から利用を控える、を呼びかけています。9月13日(火)に全学年で秋の視力検査を行います。目の健康トレーニング

グや、目を休める取り組みを継続して行い、大切な目の健康を保っていきましょう。

## ★スマホ・携帯安全教室後 夏休み事後アンケート結果★

5月の学校保健委員会でスマホ・携帯についてお話を聞き、その後の実態調査を8/4に行いました。72.3%の人が、「安全な使用を意識し、使えるようになった」と回答し、使用時間や時間帯を考えて使用し、生活している人が多くいました。家庭内での使用時間は、平日30分、休日は60分が望ましいといわれています。今後も使い方を意識して健康な生活をしましょう！

5月スマホ携帯のお話を聞いた後、安全な使用について、意識して使えるようになった。



スマホ・携帯のお話を聞いてから意識していること

