

# 9月

# ほけんだより

R7. 9. 5

矢島中学校保健室

No. 8

夏の疲れをまっていますか？



夏休み明け、2週間が経とうとしています。だんだん疲れが出てくる人もいるかもしれません。

由利本荘市内では新型コロナなどの感染症は減少傾向とのことですが、まだまだ注意が必要です。手洗い、換気、そして免疫力を高め、気をつけて過ごしましょう。

暑い日が続きますが、夏の疲れやが出てくる時期でもあります。休めるときにはゆっくり休み、健康な体で毎日の生活が送れるように心がけていきたいですね。



## 9月9日は救急の日！

救急とは、急病やけがの応急手当をすることです。大きな病気やけがだけでなく、すり傷などの手当ても「救急」の仲間です。まずは、自分でできる応急手当をしっかりと覚えて、いざという時に実行できるようにしておきましょう。

### ☆すりきずは・・・水で洗う！



水道の水で、砂などの汚れを洗い流します。  
☞ 傷口をきれいにし、ばい菌を取りのぞくためです。

### ☆やけどは・・・水でよく冷やす！



流水を直接当てると痛いときは、洗面器に水を入れて冷やします。  
☞ 水ぶくれができた場合は、なるべくやぶれないようにします。

### ☆鼻血が出たら・・・鼻をつまむ！



人差し指と親指で鼻の穴を閉じるようにつまみ、下を向きます。  
☞ 上を向くと、のどに鼻血が流れていってしまいます。

### ☆捻挫したら・・・RICE処置！



Rest 安静、Ice 冷却、Compression 圧迫、Elevation 挙上  
☞ 動かさない、冷やす、包帯等で固定し軽く圧迫、そして足首の位置を少し高くします。

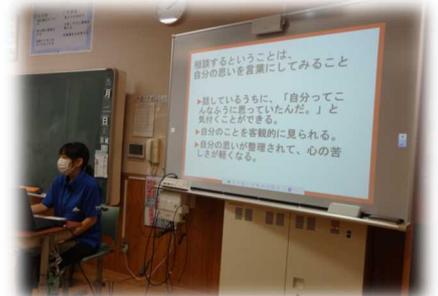
# 心の不調を手当（ケア）することも大切です！



9/2、2年生でSOSの出し方講座がありました。市健康づくり課から保健師さん2名をお迎えし、講話をしていただきました。

適度なストレスは精神的な発達のために役立ちます。しかし、大きすぎたり長く感じると心や体に影響が出ることがあります。

自分や友達のこころのSOSを感じたときの対処法を学びました。



2年生からは

\*音楽を聴く \*好きなことをする \*運動をする

\*大声を出す \*誰かに話す

などの方法が出てきました。

保健師さんからは **信頼できる大人に相談する** ことが一番のおすすめとのことでした。

自分や相手のこころのSOSを感じたら、一人で抱え込まず、信頼できる人に助けを求めてくださいね。

## 誰でも伸ばせる！レジリエンスの力

### レジリエンスとは？

これまでみなさんも悲しいな、つらいな、と思う場面があったでしょう。

人間は生きていく中で、大なり小なりそういったストレスを感じる状況に

立たされます。そこから立ち直ったり、柔軟に対応したりする力のことを「レジリエンス」と呼びます。



### レジリエンス力を伸ばすには

じつは、レジリエンスの力は元々誰もが持っているもの。ただ、力を発揮できず、ストレスに押しつぶされたりすぐに諦めてしまったりする人もいます。でもそれは自分が弱いからではなくて、どうすればいいかわからないだけなのかもしれません。

レジリエンスの力は、自分とは違う考え方や気持ちの切り替え方を知って、伸ばしていくことができます。困ったときにSOSを周りに言えれば第一歩。保健室でも力になります。

