

ほけんだより 9月

* 毎月の保健だよりは、生徒のみなさん、保護者の皆さまそれぞれお読みいただければと思います。

銚田市立大洋中学校
保健室
令和7年9月1日

長い夏休みが明けて、学校生活が再び始まりました。夏休みにゆったりと過ごした体には、まだ疲れやだるさが残っているかもしれません。さらに、9月は暑さが続き、体調が不安定になりやすい時期です。水分補給や体調管理を意識し、無理のないペースで生活リズムを整えていきましょう。毎日の食事・睡眠を大切にして、少しずつ学校モードに切り替えていくことが、元気に過ごす第一歩です。



抜け出せ! 夏休みモード



寝る前のスマホやゲームはやめて早く寝る



早く起きて日光を浴びる



朝ごはんをしっかりと食べる

9/1～9/5(5日間)に「夏休み明け生活チェック」を実施します。自分の生活について振り返り、早めに学校モードに切り替えましょう!



9月1日は防災の日



避難生活を支えるもの
携帯トイレなど衛生面や睡眠に関わるもの

おうちのひと



非常用持ち出し袋を確認!

すぐに避難しなければ命に関わるような危険が迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万が一のときのために、おうちのひとと用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

応急手当用の救急セット
ばんそうこうなどケガをしたときに備えるもの

必需品
眼鏡など生活に欠かせない調達しづらいもの

水と食料
支給まで時間がかかることも。最低三日分×家族分の水と食料を

貴重品
現金など避難生活の継続、生活の立て直しに必要なもの

情報収集ツール
ラジオなどスマホが使えなくても情報を集められるもの

避難時に使うもの
ヘルメットなど、避難先までの移動をサポートするもの

「いつか」のために、今できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。



自分の家からの避難場所を確認

「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、いざというときに落ち着いて行動できます。



家族会議を開く

もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考え行動することが、命を守る力になります。



家庭で非常用持ち出し袋の用意

水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。



—— 「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか? ——

9月の保健目標

けがの防止に努めよう

RICE処置を正しく行おう

ケガの痛みや腫れを抑え、回復も早くできるのが
Rest (安静)
Icing (冷却)
Compression (圧迫)
Elevation (挙上)
のRICEという応急処置です。
この処置には注意点もあります。



冷却は凍傷につながることも

氷を直接当てたり、冷やしすぎたりすると皮ふの組織が凍って、血流も悪くなり、凍傷を引き起こします。

圧迫で壊死することもある

強すぎる圧迫や長時間の圧迫は神経麻痺や循環障害を起こし、壊死することもある。冷却・圧迫していて、患部が青くなったり、しびれてきたりしたら休憩するなど断続的に行いましょう。

ケガをしたとき、その場の対処で未来が変わることも。正しい知識と対応で、自分や仲間の体を守りましょう。



9月の安全目標

災害に備えた生活をしよう

9月9日は救急の日



自転車、こんな乗り方をしていませんか

自転車でも危険な運転は、自分や周りの人のケガ、命の危険につながることも。



二人乗り



スマホを使いながら運転

イヤホンをつけて運転



無灯火運転

交通違反をしてしまったら、車などと同じように罰金を払う必要もあります。
正しい運転を心がけましょう。

～保健室からのお願い～

○夏休み中に学校管理下(登下校や部活動等)のけが(熱中症を含む)で病院を受診された方は、日本スポーツ振興センター災害給付金の対象となります。(自己負担3割の場合1,500円以上が対象)気になる方は保健室までお知らせください。

○けがや病気等で9月からの学校生活で配慮しなければならないことや、お子さんの健康状態について気になることがありましたら、学級担任までお知らせください。また、むし歯等の治療終了後、受診結果報告書を学校へ提出してください。

裏面は、3年生を対象に実施した「生きる教育講演会(思春期講演会)」についてです。ぜひご覧ください。

いのち 自分を大切に生きて～君は愛されるため生まれた～

7月16日（水）に龍ヶ崎済生会病院 産婦人科医 陳央仁先生をお招きし、3年生を対象に「生きる教育講演会（思春期講演会）」を開催しました。
陳先生からの「君は愛されるために生まれた」というメッセージから、生徒たちは改めて命の大切さや家族への感謝の気持ち、自分を大切にしていこうという気持ちが深まったようです。

講演の内容

- 自己紹介～医師を目指すきっかけや道のり～
- 「14歳の母」から妊娠・出産を考える
- 生命誕生の奇跡～胎児の成長～
- 性感染症を知る



～生徒からの感想(一部抜粋)～

赤ちゃんが生まれることは奇跡なんだと知り、もっと自分の命を大切にしていこうと思いました。そして、異性との関係に気を付けて、良い関係を築いていきたいと思います。

私が特に印象に残った言葉は「生きているだけで百点満点」です。勉強や部活、友達関係で上手くいかないことがたくさんありましたが、この言葉を聞いて、「生きているだけで充分なんだ」と勇気をもらえました。これから良いことばかりではない人生だと思いますが、陳先生から教わった言葉を思い出して頑張っていきたいです。

講演を聞いて心に残ったのは、「君は愛されるために生まれた」という言葉です。自分でも生まれてきた意味を考えたことがありましたが、この言葉を聞きやっと分かった気がします。

講演の前は自分のことが好きではなかったけど、この講演を通して自分のことが好きになることができました。

今回の講演を通し、人との付き合い方をよく考え、両親がしてくれることを当たり前だと思わずに、いつも感謝の気持ちをもって生活していきたいと思います。

手足が生まれつきない男性が、何度挫折をしても諦めずに挑戦して幸せをつかむことができた映像がとても心に残りました。私はこれからの人生で、何事も諦めずに挑戦していきたいと思います。

命は生まれただけですすごいことだと分かった。自分の命を大切にしていきたいと思った。自分を産むために痛みを耐えて産んでくれたお母さんに感謝したいと思った。

性感染症について詳しく知らなかったけど、この講演を通して、性感染症は恐ろしいものだということを知ることができた。

生命の誕生は総理大臣になるよりも難しく、大柄な男の人でも陣痛は失神するほど痛いと言って、お母さんはすごいなと思った。

私たちは愛されるために生まれてきたことを知り、どんな辛いことがあっても、愛されていることを思い出して前向きに頑張りたいと思いました。



僕は、命の大切さを改めて知ることができました。そして、自分は親にも友達にも愛されていて、幸せなんだと気付くことができました。これからは、目標をもって勉強や運動を頑張っていきたいと思います。

世界には病気や経済的な問題で、生きたくても生きられない人がいると知りました。病気の中でもいつも前を向いているアシュリーの話を聞いて感動しました。これからは命を大切に、自分の意見をしっかりとって生きていきたいと思いました。

講演会を通して、自分は自分のままで良いということや命の大切さを改めて知ることができ、自分は生まれてきて良かったと思いました。大切な命を壊さないようにするために、SNS によるトラブル、いじめやけんかが減ってほしいと思います。

性感染症の怖さについて学んだので、これから異性との関わり方に気を付けていきたいです。

アシュリーのように、生まれた時から重い病気をもっている人たちが色々な苦勞をしながら、くじけずに幸せに生きている姿に感動しました。

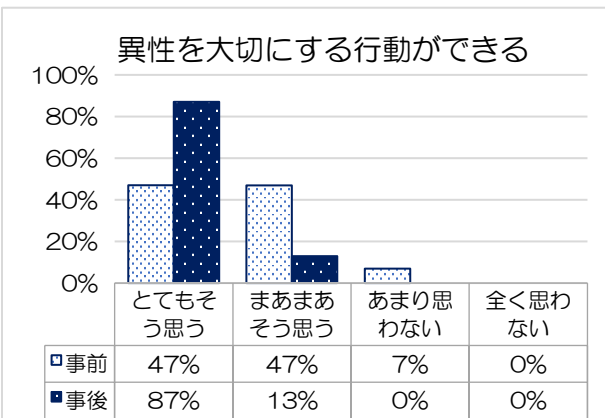
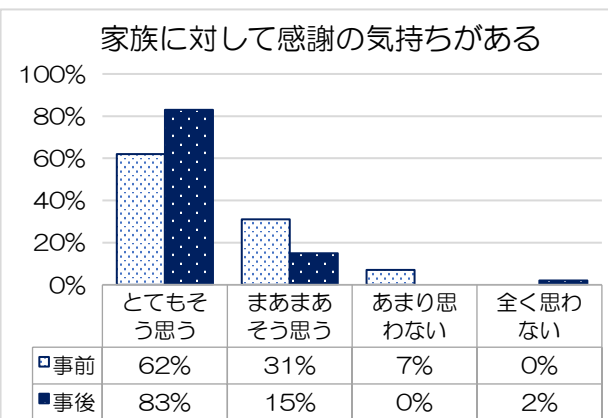
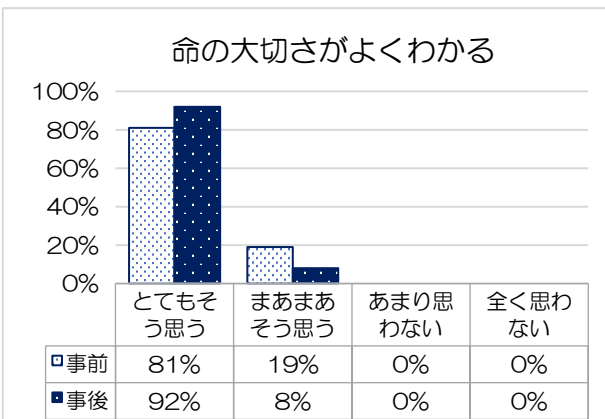
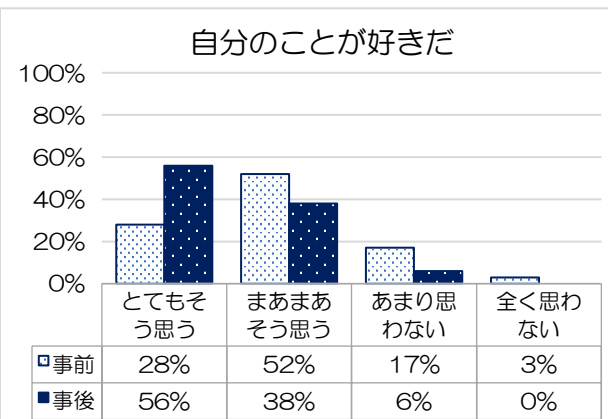
赤ちゃんができることは、総理大臣になるよりも難しく、時期を間違えてしまうと人工妊娠中絶などをする人もいて、生まれてこれなくなってしまうと知りました。自分の体と向き合いながら、異性と付き合っていき、嫌なことがあったら「NO」と言えるようになりたいと思いました。

異性を大切にしていこうという気持ちや家族に対しての感謝の気持ちが深まりました。これから自分に自信をもって生きていこうと思います。

命は神秘的で美しいけれど、もろく、すぐになくなってしまうものでもあると思います。1つしかない命を守るために、まずは自分を大切に、これからの未来への希望を増やしていきたいと思います。

これまで自分のことで精一杯だったので、これからは自分も他人と同じくらい大切にしようと思います。

★★★～アンケートの結果～★★★



アシュリーからのメッセージ: being myself (自分らしく)

私が私らしくいることで、人を勇気付けることができていたら、それは、とてもステキなことだと思うわ。

プロジェリア(早期老化症)じゃなければいいのに、なんて思わないわ。

神様が私をこうおつくりになったのには、きっと**理由**があるはずだもの。

生きる: 「live と alive」 あなたの a は?

Agape(無条件の愛) **親の愛** 「I will always love you」

<live> でも、せめて、「live」であることは止めないでほしい。**死ぬ**ということ、安易に捉えないでほしい。

<alive> あなたが、ただそこに存在するという事実だけで、**救われる人**がたくさんいるということを、どうか忘れないでほしい。

生きているだけで百点満点

あなたは **あなたのままで** いいのだ (Just as you **are**)