

ほけんだより

松伏町立松伏中学校 保健室
令和5年 10月



今月は、松伏中の大きな行事である稲穂祭と体育祭があります。今まで積み重ねてきた力を精一杯発揮できるように、けがや感染症に注意して当日を迎えましょう。

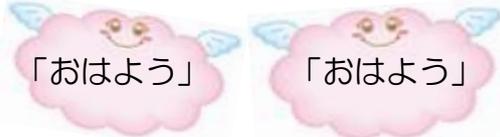


居心地の良い関係を築くために



私たちは自分の思いや考えを他の人から大切にされることで安心感や居心地の良さを得ます。良い関係を築くために、

- ※目を見て丁寧にあいさつする
- ※前向きな言葉を使う



「今度の日曜、〇〇に行かない？」
「誘ってくれてありがとう。日曜は用事があるんだ。来週はどうか？」

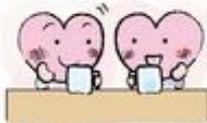
- ※相手の話をよく聴く

「何かあった？ 話聴くよ」



- ※相手の気持ちに寄り添った言葉をかける

「昨日やっと〇〇買ったんだ」
「ずっとほしいって言ってたものね。良かったね!」

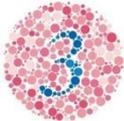


このようなことを心がけてみましょう。また、どんなに親しくても適度な距離をもつことは、相手の心も自分の心も大切にすることにつながります。

色覚検査について



色覚異常は男子の約5%（20人に1人）女子の約0.2%（500人に1人）の割合で見られ、多くは色によっては見分けにくいことがある程度とされています。けれども状況によっては色を見間違えたり、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、また進路や職業の選択に際しても自分の色の感じ方を知っておくことは大切です。



色の見え方に心配があり、今まで検査を受けたことがないお子様で、検査を希望される方は保健室で検査を行いますので声をかけてください。



スポーツの秋

準備運動をしっかりと行いけがをしないように細心の注意を払うのは当然ですが...もしけがをしてしまったときはどうする!?



<p>あり傷 ... や切り傷などで出血しているときは... 水道水で 汚れを洗い流し、 清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。</p>	<p>はな血 鼻を閉めて下を向く。 なかなか止まらないときは、鼻の上部を冷たいタオルで冷やします。</p>
<p>心配が残る場合は + 受診してみましょう。 おぼえておいてね♡ RICE療法 Compression: 伸びる包帯を巻くなどして圧迫する! Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!</p>	

だぼく・ねんざ つきゆび には...
Rest: 動かさず安静に!
Ice: 氷のうなどで冷やす!

安静。冷却
圧迫。挙上!