

ほけんだより

令和元年 9月6日

No.11

八坂中学校

保健室

2学期がスタートしました！！

みなさん、40日あまりの夏休みはリフレッシュできたでしょうか？2日の始業式の日には、保健室に体調を崩した生徒がたくさん来室しました。夏休み中に生活リズムが崩れてしまった人は、すぐに早寝・早起きのリズムにリセットしましょう。2学期も大きな行事が控えています。すべての行事を万全の体調で迎えるために、健康管理をしっかりしていきましょう。



AEDの設置場所は…

八坂中
職員玄関前



ストレスホルモンって、何だろう

ストレスの刺激を受けると、脳は「ストレスに対処せよ」と指令を出します。このとき、コルチゾールというストレスホルモンが分泌され、血圧は上がり、脳や筋肉にエネルギーが送られます。これでストレスに対する臨戦態勢は完了です。



コルチゾールが大量に分泌されるのは、朝の覚醒前後で、これは日中のストレスに備えるため。本来一日の始まりとともに減っていきます。ところが日中もストレス続きでコルチゾールが分泌され続けると、臨戦態勢の持続で心身ともにクタクタに。

ストレスは運動や趣味で上手に発散しましょう。



救命処置は 迷わず ためらわす

心停止を疑うのは
まんなどき

- ・突然倒れた
- ・反応がない
- ・ふだんの呼吸とちがう
(しゃくりあげるような呼吸)



胸骨圧迫をしよう

胸骨圧迫とは心臓のポンプ的な役割を手動で行うことです。心臓のかわりに、脳や心臓に血液を送り続けます。

AEDを使おう

突然の心停止では心室細動と言って、心臓が細かくブルブルふるえていることが多いです。AEDは電気ショックを与えて、心臓を正常な動きに戻します。

始めるのが早いほど、救命率は上がります！



1年生 障害理解教育 出前授業（7月17日）

講師：大泉特別支援学校の先生



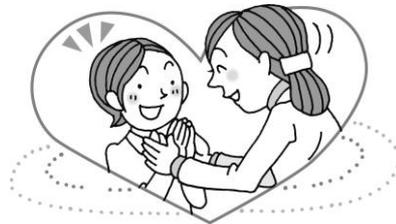
人とコミュニケーションをとるときに大切なこと

★相手の立場にたって伝え方を工夫する

★相手の気持ちを理解しようとする

7月17日（水）に都立大泉特別支援学校の先生が1年生のために出前授業に来てくださいました。復籍交流、共生社会、バリアフリー、ヘルプカードなどについて1時間学びました。障害を持っている人とのコミュニケーションのとりかただけでなく、外国の人、先生とのコミュニケーションのとりかたについても学び、大変貴重な時間となりました。

出前授業の感想



- 今日の授業を受けるまで、一人一人違うということは分かっていたても、障害のある人は少しかわいそうだと思ってしまっていました。けれど、今日の話で、障害を持っていても周りの人と変わらないのだということを学びました。また、障害を持っている子が、私たちと仲良くなりたいたいと思っていると聞いて、少しくれしく感じました。私もぜひ、仲良くなりたいたいと思いました。もし困っている人を見たら、助け合っていきたいと思います。外国の人とも、できるだけ話せるようになったらいいと思いました。
- どんな人と接するときも、相手の立場に立って伝え方を工夫したり、相手の気持ちを理解しようとしたりすることが大切だと思いました。共生社会のみんな平等でいることはとても大事ななと思いました。
- 障害は一人一人の個性だとわかりました。そして、私たちは、その個性を認め合う必要があると感じました。なので、これからも相手のことをよく知るようになっていきたいです。また、障害者だけでなく、お年よりでも、友達でも、先生でも、外国人でも、コミュニケーションをとる時には、相手の立場や気持ちを理解していくことと、話す工夫をすることを必ずしていきたいと思いました。