



ほけんだより 9月



令和7年9月19日
練馬区立上石神井中学校
保健室

今年の日本は3年連続で、史上最も暑い今年の夏を大幅に更新しました。9月に入りましたが、まだまだ暑い日が予想されます。以前は、「暑さ寒さも彼岸まで」と言われていましたが、今年は、もう秋だからと油断せず、しばらくは夏だと思って、熱中症などに気を付けながら生活してください。



救急の日

ケガなどをした時、すぐにできる手当を応急手当と言います。正しく応急手当をすれば、ケガの悪化を防いだり、痛みを軽くしたりできます。しかし、やり方を間違えると、ひどくなってしまうこともあります。ケガは誰にでも起きるものです。正しい方法を知っておきましょう。

すり傷



水道でよく洗う

鼻出血



小鼻を押さえ下を向く

やけど



水道水で冷やす

目にゴミ



洗面器にためた水に
目をつけてまばたきする

突き指



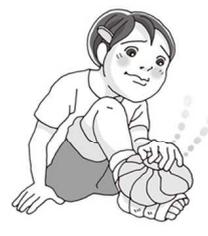
氷などで冷やす

切り傷



清潔なガーゼを
当てて押さえる

捻挫



動かさないように
して冷やす



RICE処置を正しく行おう

Rest (安静)

Icing (冷却)

Compression (圧迫)

Elevation (挙上)

- ケガの痛みや腫れを抑え、回復も早くできるのが
- RICEという、応急処置です。けがをしたときの
- 対処で未来が変わることもあります。正しい知識
- と対応で体を守りましょう。

学校保健委員会を開催



9月11日に、学校医、学校薬剤師、保護者、教職員が集まり学校保健委員会を開催しました。今年度は、健康診断、環境衛生検査、保健室利用者、学校給食の役割について話し合いが行われました。

○内科→健診の結果では、肥満が気になる。子供でも生活習慣病になるので、注意していかなければならない。

○歯科→口の中はきれいである。歯並びの悪い生徒はいる。むし歯がある生徒は一人で何本もある。

○環境衛生検査→安全に、快適に、学校生活を送れるように検査を行っている。照度については、晴れの日には明るすぎるので遮光カーテンを閉める必要がある。教室内の空気については、ドアを閉め切ると気温は下がるが、二酸化酸素濃度は上がる。室内の環境には扇風機を活用しながら室温等の調節をして欲しい。

○給食→学校給食の目標は7つある。一つ一つの目標を意識して給食を作っている。上石神井中学校は準備が早いので、食べる時間がたくさんあってとても良い。野菜の残量は多いが、好きな物はよく食べている。2年生は、1年生の時に比べるとよく食べるようになった。男女関係なく、じゃんけんにも参加している。食べるもの、食べないものがはっきりしている。

○その他→受診率が少ないとあったが、保護者にお手紙が届いていないこともあるようなので、保護者にも声かけをする必要があると思う。また、保健の配付物等を配付するときは健康に関心をもってもらうために、担任からの声かけも大切である。



推しがいるって強い！ 推し活のススメ

「このアイドルの笑顔で一日頑張れる」「アニメキャラの言葉に救われた」そんな「推し」がいる人は、意外と多いのではないのでしょうか。なんとなくオタクっぽいと思われがちな「推し活」には、実はすごい力があります。



気分が沈んだ日でも、推しの存在があるだけで前を向けます。頑張る理由が「自分のため」ではなく「推しのため」でも、それは立派なエネルギーです。「好きなものを好きだといえる」「誰かを全力で応援できる」それは、とても素敵なことで、自分を支える心の土台になります。



ただ、のめり込みすぎて、夜遅くまで動画等を見ていて次の日起きれなかったり、授業中寝てしまったり、学校生活に支障をきたすのはよくありません。また、お金を使い過ぎるのも好ましくありません。



私も「推し活」をしています。朝から気分が乗らない日は「帰ったらDVDを見よう」とか、チケットが取れているとその日まで頑張ろうと思ひ、仕事に打ち込む事ができます。

「推し」はアイドルやアニメに限らず、俳優やアーティスト、スポーツ選手など漫画や映画などでも良いです。推し活は、ストレス解消といったポジティブな効果をもたらすので、近年注目されています。みなさんも、自分の「推し」をみつけてみましょう。