

ほけんだより 9月

令和2年9月16日
愛媛県立三崎高等学校
保健室

少し涼しくなりましたね。季節の変わり目です。風邪を引かないよう気を付けましょう。9月は、防災の日（9月1日）や救急の日（9月9日）があります。この機会に防災や救急処置に関することに触れて、少しでも意識を高めてください。





● ルールの向こうがわには…

このところ、新型コロナウイルスがきっかけで「ルール」が増えましたね。「マスクをしましょう」「人と人との距離をあげましょう」など。きゅうくつだな、しんどいな、と思うこともありますよね。では、ルールはなんのためにあるのでしょうか？

もし、みんなが自分のことだけを考えて自由に暮らしたら…。きっといろんなトラブルが起こってしまうでしょう。感染を防ぐためのルールは、自分だけでなく家族や友だちなどお互いを守るために必要なのです。

ルールを守るのはしんどいなと思うことがあるかもしれません。でも、ルールの向こうがわには、みんなを守るための工夫がたくさん詰まっているのです。



● 感染症と災害 避難はどうする？

新型コロナウイルスの心配がある中で、災害が起きたら…？

危険な場所にいるなら
避難するのが原則です。

さらに、知っておくべき避難のポイントとして次の5つがあります※。

- 安全な場所にいる人まで、避難場所へ行く必要はない
- 安全が確保できる、親せき・知人の家への避難も考える
- マスク、消毒液、体温計はなるべく持参する
- 避難場所、避難所が変更・増設されていることもあるので、災害時は市町村ホームページを確認する
- 豪雨のときの屋外の移動は、車も含めて危険。車中泊をする場合は、浸水しないよう周りの状況を確認する


※内閣府「新型コロナウイルス感染症が収束しない中における災害時の避難について」より

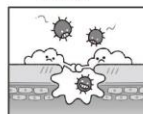

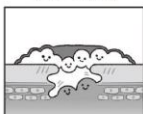
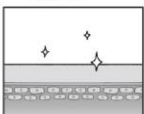
ケガをした時は・・・傷口をよく洗ってきてください！

よく洗って土や埃を洗い流すことで、傷が化膿するのを防ぎます。体育祭に限らず、普段の学校生活でもケガをした場合は、傷口を洗ってから保健室へ来てくださいね。

からだってすごい！ ケガが治るまでを見てみよう

転んで足にすり傷ができてしまいました。傷口ではどんなことが起こっているのでしょうか？



① 血をとめる	② バイキンをやっつける	③ 傷口を埋めてくっつける	④ 新しい皮ふができる
			
傷口に血小板が集まって、血の塊を作る	白血球がバイキンと戦う	線維芽細胞が働いて、傷口を埋める	表皮細胞が皮ふの表面をおおう

リフレーミング ～マイナスをプラスに置き換えよう～



マイナスに感じることをプラスのことに置き換えると前向きに過ごすことができます。しかし、全てリフレーミングすればよいとは言えません。自分の言葉や行動に問題がある場合に、リフレーミングして「これでいい」と思ってはいけません。他の人の心や体を傷つけないということに注意することが大切です。友達の行動についても見方を変えることで、短所が長所に見えるといいですね。

短所(よくないと思っているところ)	長所(こんな風に考えることができます)
負けず嫌い	向上心があって一生懸命
マイペース	自分らしさを持っている
おとなしい	穏やかで人の話をよく聞く
ひがみっぽい	よく気が付いて人の気持ちをくみとるのが上手
いろいろ迷って決められない	広い視野があって、人の意見を尊重できる
生意気	物怖じしなくて自立している
おっちょこちょい	思ったらすぐ行動に移せる
空気が読めない	自分らしさがあって動じない
なれなれしい	人付き合いが上手で打ち解けやすい
目立ちたがり屋	自己表現が活発
騒がしい	明るくて元気がいい
集中力がない	いろんなことに目を向けられる
人に流されやすい	人に合わせられる
怒りっぽい	感受性が豊か
おせっかい	親切で気が利く
あきっぽい	好奇心があって素直
心配性で気になる	人や周りに気配りできる
こだわりが強い	興味を持ったことに集中できる
図々しい	積極的で堂々としている
だらしない	おおらかでゆったりしている

