ほけんだより９月

令和７年９月４日
佐世保市立福石中学校
保健室

２学期を元気にスタートしました!!

みなさん、夏休みは楽しく過ごせましたか？学校生活が再開して一週間が過ぎました。休み気分から抜け出せましたか？実り多い２学期になるよう、みんなで頑張りましょう！！この時期は、夏の疲れがあること、１日の気温差が大きいことから、とても疲れやすくなります。早寝・早起き・朝ご飯で、いつも以上に体調に気を配りましょう。

切り替えのコツ

Switch！

夏休みモード
↓
学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。

切り替えの３ステップ

① 夜ふかしをせず、早めに寝る
② 朝起きたら朝日を浴びる
③ 朝ごはんをしっかり食べる

それでも、なんだかだるい
学校に行きたくない
ときは…

心が疲れているのかもしれません。ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。

先生も少しずつ慣らしていっています。しっかり食べてたくさん寝るのがいいですね!

「見えてても、見えてない」 ～ながらスマホ・イヤホンの意外なキケン～

最近、歩きながらスマホを見ていたり、イヤホンで音楽を聴きながら歩いている人をよく見かけます。みなさんもしていませんか？でも実はこの行動、とても危険なことを知っていますか？

ながらスマホ＝視界の 95％が“使えていない”！？

スマホを操作しながら歩くと、たとえ目を開けていても、脳はスマホの情報処理に集中してしまい、**周りの状況がほとんど見えていません。**つまり、「見えているつもり」でも、実は**脳が見逃している＝見えていない状態**なのです。

イヤホンで音楽＝大事な音が聞こえない！

音楽を聴きながら歩くと、車の音、自転車のベル、踏切音、誰かの呼びかけなど、**命を守るための音が聞こえにくくなります。**特にノイズキャンセリング機能つきイヤホンは、周囲の音をほとんどカットしてしまいます。

両方やってると…まさに「目隠し＆耳栓で歩いている」状態！

スマホを見ながら、イヤホンで音楽を聴く――
これはまさに、「見えない」「聞こえない」状態で歩くことと同じ。
自分の命だけでなく、周囲の人の安全も危険にさらす行動です。

命を守る３つの約束

1. 歩いているときはスマホを見ない
2. 歩行中はイヤホンは外す
3. 危険を“見る・聞く・よける”ための準備をして歩こう

年間数百件の事故が発生しています。中には死亡事故になるケースもあります。

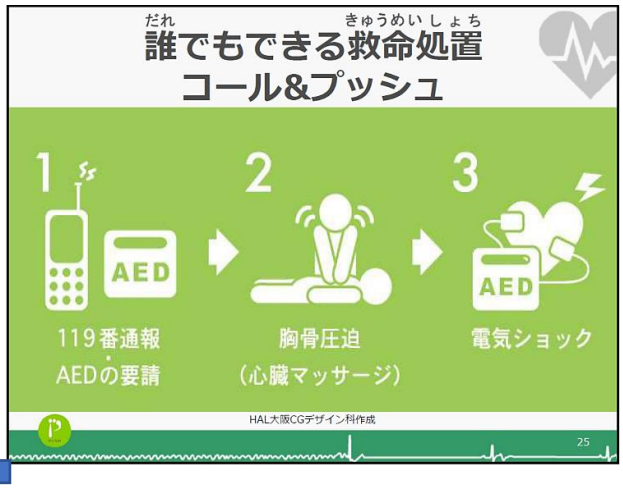
ながらスマホは、「目が開いたままの盲目」　イヤホンの音より大切なのは、命の音です。

ケガの手当て、緊急時の対応できますか？

ケガの場合の基本

打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

意識がない場合の基本



救急車を呼んで！と言われたら 救急要請マニュアル

一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

どこにあるか知ってる？

福石中は職員室前と体育館玄関にあります。

もしもの時に備えて、学校や通学路の近くの設置場所を覚えておこう

お知らせ　希望者に色覚検査を実施することができます

色覚検査は、法改正により平成１５年に健康診断の必須項目から削除されましたが、お子様の見え方について、知っておきたいという方には、健康相談の一環として、希望者に色覚検査を実施することができます。ご希望の方は、担任を通してお申し出ください。

視力や歯科、耳鼻科など、夏休み中に受診した結果がありましたら、提出・報告をお願いします。

引用イラスト:「健」、いらすとや、IllustAC