# ほけんだより9月

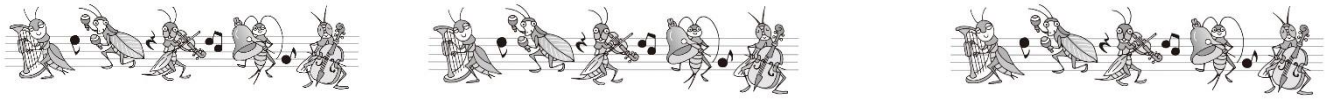
令和３年９月９日(木)
佐世保市立大野中学校
保健室

## 前期後半がスタートしています

「コロナ」の言葉を聞かない日がないほどに、コロナコロナの夏休みでしたが、みなさん少しはリフレッシュできたでしょうか。感染力が上がっていると言われるデルタ株が猛威を振るっています。ウイルスが変化しても、対策は換気、マスク、手洗いです。

またひとつ仕切り直して、大野中みんなで対策に取り組みましょう。

**大事なのは、やるか、やらないかです。**



## 【心当たりはありませんか？！】～夏休み明け、こんな来室が時々あります～

**「４時間目になると、吐き気がします…」**



⇒朝ごはんの量は足りていますか？毎日、勉強や活動でたくさんエネルギーを使っています。成長期の皆さんは特にエネルギーが必要です。給食直前は、朝ごはんを食べてから時間が経っています。4 時間目ごろに頭痛や吐き気が出ることがある人は、朝ごはんの量を見直してみてください。
（小学生の頃と同じ量では足りないはずですよ・・・！）

**「今日はなんだか、だるいです…」**



⇒寝不足の人が多いです。夏休みが終わって 10 日近くが経ちました。生活リズムは戻っているでしょうか。スマホやゲームの時間は、お家の人と確認をして使用しましょう。



## ハンカチは、毎日清潔なものを持ち歩きましょう！

手を洗った後、皆さんはどこで手を拭いていますか？髪の毛？たくさん汗を吸った体操服…？

新型コロナウイルスだけではなく、濡れたところはさまざまなバイ菌が好んでやってきます。せっかくきれいに洗った手は、**自分で持ってきた**清潔なハンカチで水気を拭き取りましょう。

**～マスクについて～**

落としてしまったり、破れてしまったり、汗で濡れてしまったりと、様々な理由で 1 枚では足りないことがあります。予備の持参をお願いします。

## そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。



**うっかりした**
【例】よそ見しながら教室の戸を閉めたら、友だちの手がはさまった

**ゆだんした**
【例】このくらいなら大丈夫と階段から飛び降りてねんざした

**あわてていた**
【例】遅刻しそうなので自転車のスピードを出していたらカーブで転んだ

**ふざけていた**
【例】そうじ中ボールに乗って遊んでいたら転んで頭を打った

**ルールを守らなかった**
【例】走って廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

「注意一秒、ケガ一生」なんて言葉もあります。
１秒の注意で安全に。



けがをしたとき**「まさかこうなるとは思わんやった！」**という人がいます。
みんなが安全に過ごせるように、校舎内では特に落ち着いて過ごしましょうね。

ちょっと窮屈（きゅうくつ）だなと感じる毎日が続いていますが、どんなことでも、困ったときは一人で解決（かいけつ）しようとしないで、周りの大人にぜひ話してみてくださいね。
下の相談窓口（そうだんまどぐち）を利用することも、手段（しゅだん）の一つです。



【学校以外の相談窓口】

・２４時間子供ＳＯＳダイヤル　０１２０－０－７８３１０（無料）
・チャイルドライン　０１２０－９９－７７７７（無料）
・スクールネット@伝えんば長崎
　⇒https://www.pref.nagasaki.jp/bunrui/kanko-kyoiku-bunka/gakkokyoiku/jidoseitoshien/suku-runet/

◎ＬＩＮＥなどのＳＮＳで相談できることころもあります。





