

ほけんだより

9月

宮城県立古川支援学校
保健室
令和6年9月9日



9月はお月見の季節ですね。「月にうさぎがいる」という言い伝えを聞いたことはありますか？満月のときに現れる模様がうさぎにみえることから言われ始めたようです。日本では、お餅をついていると言われていますが、中国では薬の材料を粉にしているところとも言われています。見る人によって、見え方が違うものなのですね。満月の白、模様がみなさんには何の形にみえるでしょうか。

まだまだ暑い日が続きますが、早寝・早起き・朝ご飯で元気に過ごしていきましょう。



運動前にチェック！

ケガを防ごう！

爪は切っていますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性がります。



朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思っように動けません。



前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。



学校保健委員会が開催されました

7月24日(水)に学校保健委員会が開催されました。

学校医の先生方やPTA役員の方々にお集まりいただき、令和6年度の定期健康診断結果・学校保健計画・学校環境衛生・給食指導全体計画などについて、報告を行いました。口腔内環境の著しい悪化や身長と体重のバランスについて話題に上がりました。学校医の助言のもと、児童生徒の皆さんの健康で安全な学校生活に引き続き取り組んでまいります。健康面で御相談などございましたら、お気軽に保健室まで御連絡ください。



9月1日は防災の日です。

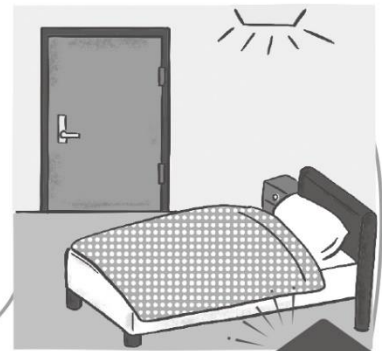
地震などの災害はいつ起こるかわかりません。家族が別々の場所にいたときのために、避難場所や連絡手段を決めておきましょう。この機会に家族で話し合っ、いざというときに備えましょう。



地震対策

おうちの人と確認してみよう!

じ し ん た い さ く

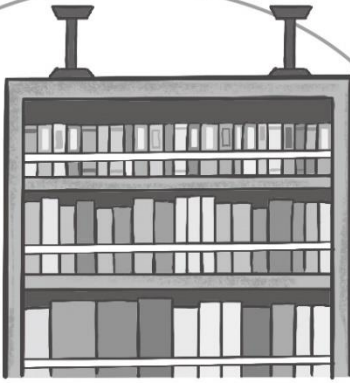


寝室

なるべく家具を置かない
置くときは背が低いものにする

出入り口の近くには置かない

本棚

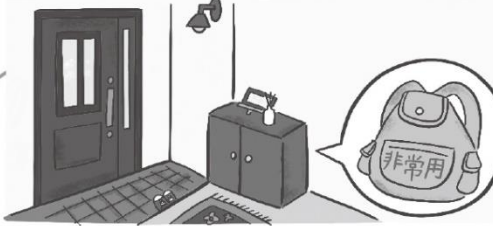


突っ張り棒やストッパーを設置して固定する

重い本は下の段へ

ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ

玄関



地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす

非常用持ち出し袋を準備しておく

正常性バイアスってご存知ですか?

人間は、災害が起こるといわ
れていても、他の地域が被災し
ても、なぜか「自分だけは
大丈夫」と思ってしまいます。これを正常性バ
イアス、あるいは楽観主義バイアスなどと呼び
ます。日常生活では些細なことでも不安にならず
に目の前のことに取り組めるので非常に役立つ
仕組みなのですが、災害時には仇になることも。



災害が起こったら、正常性バイアスが働かない
よう、意識して気持ちを「非常事態モード」
に切り替えましょう。そして、家族や周りの人
が正常性バイアスに惑わされていたら、「なに
より命が大事」「早く逃げなきゃ」と声をかけ
てください。もしかした
ら、それが命を救うこと
になるかもしれません。

