

ほけんだより



令和4年9月5日
船橋市立葛飾中学校
保健室

●○○●● 【アウトメディア】スマホを置いて何をしよう ○●○○●○

アウトメディアとは、テレビ、ゲーム機、スマホ、パソコンなどの電子メディアを使う時間をコントロールすることです。禁止するのではなく、「自分の生活を見直し、上手につきあっていこう」という意味です。

ゲームやSNSは、もちろん楽しいです。日常生活ではかかわることのない人や、見たこともない国の人もつながることができます。ゲームの中の広大な世界を、どこまでも冒険することもできます。でも、それは所詮デジタルのつながりや世界にすぎません。現実のリアルな世界の体験とは、圧倒的に違うものです。成長の途中にある皆さんにしか感じることでできない素晴らしいことが、リアルな世界にはたくさんあります。そんな貴重な時間が、スマホを使うだけで過ぎていくのはもったいない！とは思いませんか？ちょっとだけスマホを置いて、五感を使ってリアルな体験をしてみてください。

読書

とにかく本を読むことは「いい」と言われます。「語彙が増える」「文章力がつく」「新しい価値観を得られる」「思考力があがる」そんなことが理由でしょうか。そしてなによりも「本は楽しい」。なんでも興味のありそうなジャンルから選んで、本の中の世界にどっぷり使ってみてはどうでしょう？



絵を描く

ある研究によると、絵を描くと約75%の人に、ストレスホルモンの現象がみられたそうです。この結果に、絵がうまいとかへただとかは関係なかったのだとか。絵を描くのが楽しいのは、うまい人だけではないようです。

描くのが苦手という人は、ぬりえから始めてもいいかも。ほかに誰かに「テーマ」を出してもらって描くのも楽しいですね。

おしゃべり

自分の部屋に行く時間を少し後にして、家族と話す時間を増やしてみるのもおススメです。なんでもない話をしているだけでも「こんなこと考えてたんだ」と気づいたり、自分自身のことを話しているうちに発見があったりします。なによりも話すすとスッキリするし、笑うと幸せを感じるホルモンがたくさんでるそうですよ！

秋の身体測定を実施します！—身長と体重のみ測定



9月8日（木）1、2校時…3年生
3、4校時…2年生
5、6校時…1年生



髪は、頭の横や下の方で結びましょう。ポニーテールのような髪型だと、正しく測れません！

■■■■ 救急力検定 ■■■■

命を守り、助ける力を身につけよう！

<p><1> 9月9日は、何の日？</p> <p>①消防の日 ②救急の日 ③病院の日</p> 	<p><2> 鼻血の手当てで、正しいのは？</p> <p>①鼻をつまんでうつむく ②顔を上に向ける ③首の後ろをたたく</p>	<p><3> やけどの手当てで、まちがっているのは？</p> <p>①水で冷やす ②水ぶくれをつぶす ③原因になったものを遠ざける</p>
<p><4> 出血を止めるには？</p> <p>①水で洗い流す ②ひもでしぼる ③布やガーゼを当てて、強く押さえる</p>	<p><5> <small>エーディー</small>AEDは、何のために使うもの？</p> <p>①ひどい出血をとめるため ②心臓のけいれんを止めるため ③呼吸を助けるため</p>	<p><6> 救急車を呼ぶ時の電話番号は？</p> <p>①110番 ②117番 ③119番</p> 
<p><7> スポーツのけがの手当ての基本はRICE。Rは休ませる、Iは冷やす、Cは圧迫、では、Eは？</p> <p>①Excite(興奮する) ②Elevation(上げる) ③Enjoy(楽しむ)</p>	<p><8> ぶつかって歯がぬけた！抜けた歯はどうする？</p> <p>①捨てる ②熱湯で消毒する ③牛乳にひたして歯科医へ</p>	<p><9> 急病人やけが人を見かけたら？</p> <p>①助けを呼び、自分にできる応急手当てをする ②見て見ぬふりをする ③だれかが助けるのを待つ</p>

1級

☆☆☆☆☆

8問以上正解のあなた

応急手当てに関する知識はバッチリです。実践にも生かしてください。

2級

☆☆☆

6問以上正解のあなた

まちがったところを見直して、正しい知識を身につけましょう。

3級

☆

正解が5問以下のあなた

この機会に、応急手当ての基本をきちんと覚えておきましょう。

< 答え > 1-②、2-①、3-②、4-③、5-②、6-③、7-②、8-③、9-①