

ほけんだよ！

9月号

令和4年9月16日

江東区立大島中学校

校長 田中 利幸

養護教諭 新井 遥

涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。前期期末考査も終わり、文化祭準備も始まってきます。夏の疲れが出てくる頃ですが、心身の体調に気を配り、前期を良い形で終えられるようにしましょう。

10月の保健行事

*10月11日(火) 生活習慣病予防検診(1学年)

健康診断で【治療勧告書(お知らせ)】をもらった人で、治療や検査に行き、受診報告書を受け取っている人は、担任か養護教諭まで提出をお願いします。

すでに通院中で新たに行く必要ない場合には個別に知らせてください。まだ受診や検査をしていない人は、早めの受診をお願いします。なにごととも身体が健康があってこそです。自分の身体を大切にしましょう。

【夏の疲れが出てくる頃です】

9月になると、夏の疲れがでてくる(残っている)頃です。夏バテ解消法を紹介します!!

- 1 冷たいものをとるのをやめて、あたたかいものをとる
- 2 シャワーですませず、お風呂に入って体を温める
- 3 ウォーキングやストレッチなどで体を動かす
- 4 夜は早めに寝る



【～自分でできる手当てを知っておこう～】

応急手当 保健室へ行く前にできること

すりきず・切りきず



きず口を水道水で
きれいに洗う

鼻出血



10分以上は
鼻をつまんで下を向く

やけど



水道水で20分以上は
冷やす

だぼく・ねんざ



授業や試合の途中で
すぐに保健室へ

「助けて」と言える力

あなたは、自分が困っているときに「助けて」と言えますか？ 実は、大人でも上手にSOSを発信できず、一人で悩みを抱え込んでしまう人は少なくありません。でも、人は、お互いに助けたり、助けられたりして生きていくもの。だから、周囲に助けを求めることは、恥ずかしいことでも情けないことでもありません。むしろ、社会の中で生きていく能力(コミュニケーション力)が高い証拠です。「助けて」と言えば、力を貸してくれる人や苦しみに寄り添ってくれる人が、あなたのまわりにも必ずいます。それを覚えておいてください。



【ほけんしつだよ！】

～人は人に迷惑をかけて生きている。だから人のことも許せるように～

『人に迷惑をかけてはいけない』私たちは普段このように教わっていますよね。もちろん悪意を持ってとか、人を突然殴るとか、積極的に迷惑をかけようというのはいいこととは言えません。だけど人は生きているだけで無意識に迷惑をかけることや、助けられていることがたくさんあると思います。世の中に「人に迷惑をかけたことがない」人なんていないと思います。けれど、日本では「人に迷惑をかけてはいけない」と教わる場面がとて多いと感じます。それが間違いであるということが言いたいわけではありません。ですが「人に迷惑をかけてはいけない」に縛られすぎではないか？と考えることがあります。

みなさんはどうでしょうか。人によっては迷惑をかけないことを優先して、自分のやりたいことができなくなってしまってることってありませんか。もしくは人に迷惑にならないように自分の気持ちに蓋をして言いたいことを我慢する、そんなことはないでしょうか。

私もずっと人に迷惑をかけてはいけないと思って生きてきました。しかしそうもいかず、思いも寄らぬことに当たるのが人生だと感じています。そして思いっきり周囲の人に迷惑もかけました。そしてそこで気づいたのです。今までだってどんなに気をつけていたって迷惑をかけたりたくさん助けられたりしてきたんだということに。

海外ではこのような考え方があります。「あなたは人に迷惑かけて生きているのだから、人のことも許してあげなさい」という言葉があります。迷惑をかけられたことをお互いに許す精神があったなら、今よりもっとみんな生きやすくなるのではないかと感じたりもします。

私自身も人に沢山迷惑をかけたり、支えられているように、今度は自分が誰かの力になりたい、許す人でありたいと思っています。そんな考えもあると知ってもらいたいなと思いました。