

# ほけんだより11月

令和3年11月9日  
調布市立第四中学校  
保健室



冬が近づき、急に気温が下がってきました。みなさん体調はいかがでしょう。寒いと感じる日が増えたせいか、最近腹痛での来室が増えています。おなかが痛い時は、温めると痛みが和らぐことが多いようです。教室では、感染症対策として授業中もこまめな換気を行っています。そのため教室の中は暖房を使用している、窓側や廊下側の席に座っている人は寒いと感じることも多いと思います。普段からおなかを冷やさないように、一人一人寒さ対策を考えて過ごしましょう。

## 「こまめな水分補給」と「バランスのよい食事」で、おなかの調子を整えよう




おなかの調子を整えるためには、こまめな水分補給が大切です。体内の水分が足りないと、便が出にくくなることがあります。コロコロとした便が出てきた人は要注意です。夏は喉が渇いてこまめにとっていた水分も、冬は忘れがちなのではないでしょうか。しかし冬は空気が乾燥しているため、気付かないうちに体内も渇いていることがあります。冬でも脱水症状を起こすことがあるので、意識して水分を補給するようにしましょう。



また、バランスの良い食事をとることも大切です。野菜をたっぷりと食べ、たんぱく質は肉だけに偏らず魚、卵、乳製品などからバランスよく食べるように心がけましょう。特に、発酵食品には腸の調子を整える効果があります。納豆・お味噌汁・ヨーグルトなどがおすすめです。

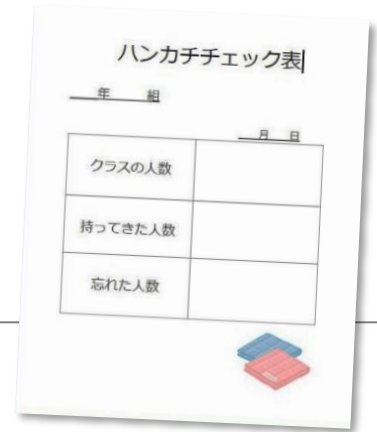
## スマホとどっちが大切ですか？

使い方によって、スマホはとても便利なツールです。学校でも1人1台 Chrome book が配られて、学習にも取り入れられるようになりました。これからの時代を生きていくためにはデジタルツールは必要な道具です。だからこそ、使う時は慎重に。自分も相手も大事にした使い方をしていきましょう。

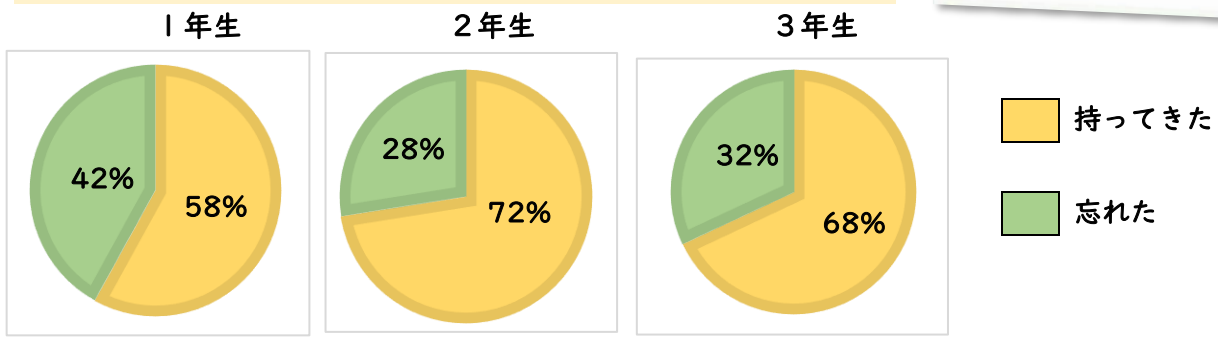
スマホ？ それとも「本当の友だち」？	スマホ？ それとも「元気な体」？
<p>ごはんを食べていても、何をしてもスマホは手放さない、即レスが基本。「だって友だちは大事だし」。そんなに大切な友だちなのに「真剣な返しは引かれそう」と、SNSの言葉は短く、無難に返していませんか。そして本当の悩みや気持ちは、SNSで知り合った知らない人にしていませんか。確かに、顔も知らない人なら傷つくことも少ないし、けんかになることも少ないかも。</p> <p>本当の自分、本当の言葉で繋がる“リアル”は、時に面倒なことも引き起こします。でも、だからこそ生まれる友情もあるはず。一度スマホの中の世界から距離を置いてみませんか？</p> 	 <p>目が重い、乾く、痛い、ピントが合いづらい等の症状感じた人は、スマホやゲームなどの画面を見続けて、目の疲れがたまっている人です。</p> <p>スマホの使い過ぎは、目だけではなく首にも負担がかかっています。うつむいてずっとスマホを見ると、頭を支えている首の骨に負担がかかり、本来アーチ状の首がまっすぐになっているかも。これを「ストレートネック」と言います。首や肩の凝り、頭痛、手のしびれなどの症状を引き起こします。思い当たる人は、少しだけでもスマホから目を離して遠くの綺麗な景色を眺めてみましょう。</p> 

## 後期保健委員会の活動が始まりました

石けんボトルの交換やトイレトペーパーの補充の通常活動のほか、後期では委員会メンバーで話し合い「ハンカチチェック」を週1回行うことにしました。こまめな手洗いには“ハンカチ”が欠かせません。みなさんは洗ったハンカチを毎日持ってきているでしょうか。5月に保健委員会で行ったアンケート調査では、以下のような結果でした。この冬はハンカチを持ってきている人「100%」を目指して、みんなで声掛けをしていきましょう。



### 「今日、ハンカチを持っていますか？」調査結果（5月実施）



**3** すべての人に健康と福祉を

**6** 安全な水とトイレを世界中に

**11** 住み続けられるまちづくりを

「Dr ニュース」も本格的に始まりました。後期はSDGsの中でも保健委員会に関わる3つのゴールを選び、身近なところから自分たちにできることを考えていくことにしました。

11月の委員会では、応急手当の基本を学びながら、災害時の応急手当をみんなで体験しました。災害時の手当の方法については、国営東京臨海広域防災公園作成の「72時間生き抜くヒント」を参考にしています。災害時に骨折したとき、身の回りのもので固定する方法をシミュレーションしてみました。今回は「レジ袋・冊子・はさみ」を用意して、腕の固定にチャレンジしました。実際にやってみると、レジ袋をそのまま使うと頭が通らないことや首に負担がかかって痛いことに気がきました。一方で、レジ袋の脇を切ると一本の長い紐になり、固定するときに使えることに気付いたペアもいました。それぞれ苦戦しながらも、工夫して腕を固定することができました。

学校の保健室や病院では、固定をする副木や三角巾がありますが、災害時にはすぐに受診ができないことも想定されます。応急手当は基本を覚えていれば、専門の道具がなくても対応できることがあります。詳しくは1月の生徒会朝礼で発表予定です。楽しみに待っていてください♪

**雑誌・レジ袋・大判ハンカチ・ネクタイ**  
 Journal, checkout bag, large handkerchief, and necktie  
杂志、胸巻紙、大手帕、领带 杂志、レジ袋、大判ハンカチ、ネクタイ

### 骨折の応急手当をする Provide first aid to broken bone.

