

ほけんだより

京都橘中学校・高等学校



今年は一段と暑い夏でしたね。みなさん何をして過ごしましたか？

さて、2学期が始まって1週間が経ちました。

夏休み前の学校モードのリズムをそろそろ取り戻してきましたか？！逆に夏休みに遅起きし過ぎて、体の調子が上がらない人、調子の悪い人・・・多いのでは！

朝日をしっかり浴びて、体内時計を整えましょう。朝ご飯も体を動かすために必要です。少し早く起きてその日1日を元気に過ごせるように準備しましょう。

朝の体調チェックもよろしくお願いします！！



「もしも」に備えて～今、自分にできることは・・・

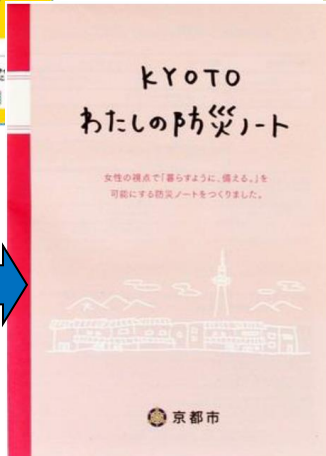
近年、大規模な地震・大雨・洪水といった自然災害が国内外で多く発生しています。学校でも突然の災害を想定して、避難訓練や防火設備の点検などを行っています。

しかし、災害は、いつ・どこで・どのくらいの規模かを予測することはとても難しいです。↗



災害時に備えることが、詳しく書かれています。

このノートは、地域の女性達と協力して、女性の視点で防災に備えるために作られています。



安心安全につながる取り組みを行っている事業者などを紹介しています。

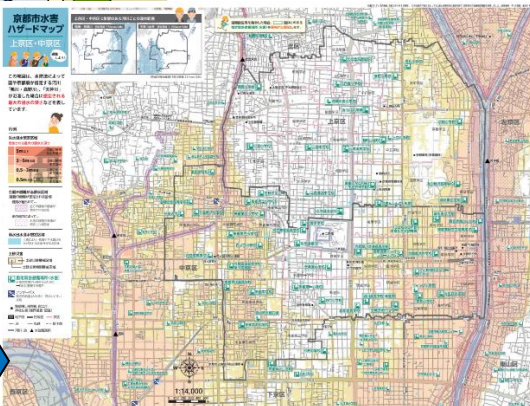
みたことあるかな？

防災の日

9月1日



自分の住んでいる市区町村のホームページをのぞいてみたことはあるかな？ それぞれの地域に合わせた、防災を知ることができますよ。



一般市民向け 応急手当WEB講習



PRICES (プライシス) 処置とは捻挫などのケガによる内出血や腫れなどに対して行われる応急処置です。この処置が早ければ早いほど、ケガによる症状を最小限に抑えることができ、治りも早く、生活や運動への復帰が早くなります。

Compression (圧迫) Support (支持・固定)



日頃からの「備え」がとても重要です。

「もしも」の時のために、避難時の持ち物・それらの点検、避難場所や家族との連絡方法、ハザードマップの確認など、この機会にしておきましょう。

まずは、人まかせではなく、自分の安全は自分で守れるように準備を！！そして、困っている人を手助けできるようになりたいですね。

自分がケガをした時、ケガをしている人を発見した時、「どうしたらいいんだろう？」と思ったことはありませんか？

インターネットにつながる環境があれば、誰でも好きな時間に応急手当の基礎知識を学べます。

こころにも 応急手当



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょう。こころの「痛み」をどうしたらいいかわからず、そのまましておく人も多いのではないのでしょうか。こころにも応急手当が必要です。

手当の方法も人それぞれ・・・音楽や絵など趣味に没頭するのがあっている人もいれば、何もせずにいることで落ち着いてくる人もいますよね。

信頼できる人に相談してみるのも方法の1つです。話を受け入れてもらうことで、傷の痛みがやわらいできます。身近に相談する人が思いつかない、身近な人には話しづらいときは、「チャイルドライン」や「京都市こころの健康増進センター」などの窓口もあります。



1年で最も近い満月

昨日(8月31日)の月は、今年最大で最も明るい満月「スーパーブルームーン」でした。夕暮れ時、東の空に昇る満月は濃いオレンジ色に見えるだけでなく、遠くにあるにも関わらず、大きく見える傾向にあります。

これは、地球の大気と目の錯覚のためだそうです。これは「月の錯視」と呼ばれているもので、水平線／地平線近くの満月を海や山や町並みの近くで見ると普段より大きく見える。この現象は人間の脳が視覚情報を処理する方法によるものとNASAは説明しています。

人間の錯覚が起こす、ステキな景色ですね。



shutterstock.com