

ほけんたより 9月

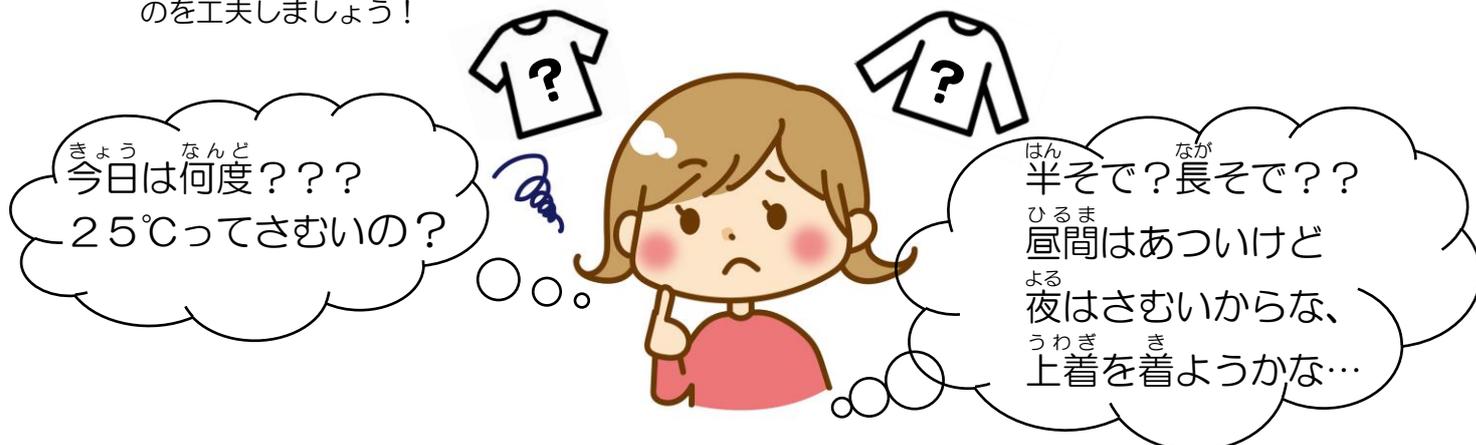
2020. 9. 25

久野小学校

保健室

下坂 優華

秋が近づいてきましたね。食^{しょく}よくの秋、スポーツの秋、読^{どく}書の秋、みなさんは秋をどのように楽し^{たの}みますか？だんだんとすごしやすい季節^{きせつ}になりますが、朝^{あさ}と昼^{ひる}の気温^{きおん}が大きいので、着^きるものを工夫^{くふう}しましょう！



じぶんでできる 応急処置

すりきず・きりきず



- ① 水^{みず}で洗^{あら}う。
 - ② かわかさないようにしてばんそうこうなどをはる。
- ※よごれがひどくて、きずが膿^うんでしまうかもしれないときは病院^{びょういん}へ行く。

はなぢ



- ① 楽^{らく}な姿勢^{しせい}でイスに座^{すわ}る。
 - ② 顔^{かお}を少し下^{した}向きにして、ティッシュやハンカチをあてながら小鼻^{こばな}の部分^{ぶぶん}をおさえる。
- ※上^{うえ}を向^むいてしまうと血^ちが口^{くち}の方^{ほう}へ流^{なが}れてしまうので上^{うえ}はむかない。

ねっちゅうしょう

- ① すずしい場所^{ばしょ}に移^い動^{どう}する
 - ② 洋服^{ようふく}をゆるめ、首^{くび}、わき、足^{あし}のつけねを冷^ひやす。
 - ③ 水分^{すいぶん}がとれるときは水分^{すいぶん}をとる。
- ※自分^{じぶん}で水分^{すいぶん}をとれないときは病院^{びょういん}へ行く。



ゲームしょうがいちゅういに注意！！！！

長い休なが校きゅうこう期きかん間なつやすや夏なつ休やすみなどにゲームをして遊あそんでいた人ひとも多おほいかと思おもいます。ゲームをするのは楽たのしいですが、一いっ歩ぽつ使かたい方まを問たずねると、とてとも怖こわいものになります。ぜひ自じ分ぶんのゲームの遊あそび方かたを見直みなしてみてください。

ゲームしょうがいってなに？

ゲームしょうがいとはゲームにいそんしてしまうことで、いそんとは「やめたくても、やめられない」となってしまうことです。ゲームがやめたくても、やめられないという人はゲームしょうがい（ゲームいそん）になる可かの能うせ性せいがあります。ひどいゲームしょうがいになると、病びょう院いんに入にゅう院いんして直なおすこともあります。また、海かい外がいではゲームをしすぎて死しんでしまった人ひともいます。

ゲームにいそんしていませんか???

チェックシート

- | | | |
|---|----|-----|
| 1. スマホやゲームにむちゅうになっている | はい | いいえ |
| 2. とりあげられるとキレたり、ぼうげん、ぼうりょくがでる | はい | いいえ |
| 3. スマホやゲームをする時 <small>じかん</small> 間 <small>かん</small> がどんどんふえていく | はい | いいえ |
| 4. やめようと思 <small>おも</small> ってもやめられない | はい | いいえ |
| 5. スマホやゲーム以 <small>い</small> 外 <small>がい</small> のことにきょうみがわからない | はい | いいえ |
| 6. スマホやゲームをしすぎるのはダメだと思 <small>おも</small> っても続 <small>つづ</small> けてしまう | はい | いいえ |
| 7. ゲームをしていることについて、ウソをついたことがある | はい | いいえ |
| 8. いやなことをわすれるためにスマホやゲームをする | はい | いいえ |
| 9. スマホやゲームをしていて学 <small>がっこう</small> 校 <small>こう</small> や習 <small>なら</small> い事 <small>こと</small> を休 <small>やす</small> んだり、友 <small>とも</small> だちとの関 <small>かん</small> 係 <small>けい</small> がわるくなったりしたことがある | はい | いいえ |

5つ以上、「はい」がついた人は要ひと注よう意ちゅうい！！！！
3～4つの人ひとも気きをつけましょう！

ゲームしょうがいにならないように

☆ゲームをするために、時じかん間かんをへらしているものを書かき出だす

(べんきょうの時じかん間かん、ごはんの時じかん間かん、ねる時じかん間かん など・・・)

☆ゲームをしている時じかん間かんを計はかって記き録ろくをする

☆時じかん間かんを決きめてゲームをし、ゲーム以い外がいに楽たのしいことを見みつかる