



福山市立常金中学校
2021年(令和3年)
9月1日 No.18

9月9日は救急の日です

2学期が始まりました。もしかしたら、夏休みの生活リズムから抜け出せず「しんどいな」という人もいるかもしれませんね。そんな時こそ、頑張って早起きして朝ご飯の時間をしっかり作ってみよう。2学期も元気に過ごしていきましょう！感染症対策については別紙「生徒が取り組む新型コロナウイルス感染症対策について」を参照してください。

「行ってらっしゃい“気をつけてね”」の効果とは？

私は中学生の頃、家庭科の授業で「出かけていく人に“気をつけてね”という言葉をかけると、その人が事故にあう確率がぐんと減る」ということを教えてもらったことがあります。それから私は、誰かが「行ってきます」と言ったときには、必ず「行ってらっしゃい」に「気をつけてね」の一言を添えて見送ることを意識して続けています。その時の家庭科の先生はその効果の理由を「“気をつけてね”と声をかけると、無意識に気をつけようとする、人の想いが守ってくれているから」と言っていました。きっと皆さんも朝登校する時、「行ってきます」と声をかけると「行ってらっしゃい」とお家の人・地域の人たちが「無事に行って帰ってこられますように…」と願いを込めて送り出してくれていると思います😊

ちなみに皆さん、言霊(ことだま)という言葉を知っていますか？言霊とは、古代日本で言葉に宿っていると信じられていた不思議な力で、発した言葉通りの結果を表す力があるとされてきました。信じるか信じないかは自分次第ですが、私は言葉には力が宿っていると思います。(“気をつけてね”の効果もきっと…)根拠はもちろんないですが、自身の経験からそう感じます。

「しんどい」「辛い」といったマイナスの言葉を口にすれば本当にしんどくなる。逆に「きょうまくいく」「大丈夫」「できる」などプラスの言葉を口にすれば本当にできる気がしてくる…。皆さんはそんな経験ありませんか？

ほんとうにしんどい時は「しんどい」と口に出して周りに助けを求める力ももちろん大事です。しかし、普段からマイナスな言葉を発したり、自分にマイナスな言葉をかけることで、マイナスな結果になってしまいやすくなるのではないかなと思います。それはきっと相手に対しても一緒ですね。プラスな言葉、やさしい言葉、温かい言葉を意識して自分にも相手にもかけることができるといいですね。

覚えておこう いざというときの コール&プッシュ



コール 119番通報とAED要請

倒れている人の反応がなければ **コール**

やるべきことは？

- 大きな声で応援を呼ぶ
- 周りの人に119番通報をお願いする
- 近くにAEDがあれば持ってきてもらう

プッシュ 胸骨圧迫

普段通りの呼吸をしていなかったら、胸を **プッシュ**

「普段通りの呼吸」の確かめ方は？

呼吸のたびに胸とお腹が上下に動いているかを確認します。上下に動いていないとき、判断に迷ったときはすぐに胸骨圧迫をはじめましょう。

どうやってやるの？

胸の真ん中に片方の手のひらの付け根を当て、その上にもう一方の手を重ねて組みます。体重が垂直にかかるよう両肘はまっすぐに。この部分で圧迫

胸骨圧迫のポイント

| | |
|-------|----------------------------------|
| 強 < | 胸が約5cm(子どもの場合、胸の厚みの約3分の1)沈み込むように |
| 速 < | 1分間に100~120回のテンポで |
| 絶え間なく | なるべく中断しないように |

プッシュ AED

AEDの電源ボタンを **プッシュ**

AEDってなにをするもの？

心臓がけいれんして血液を全身に送れなくなったときに使用する機械です。電気ショックによって心臓を正常な状態に戻します。

どうやって使うの？

電源を入れると操作説明のメッセージが流れるので、その通りに。電気ショックの必要があるかどうかも機械が判断してくれます。

電気ショック後 または 電気ショックが不要だった場合

すぐに胸骨圧迫を再開します。AEDは2分ごとにショックが必要か自動的に判断するので、救急隊が到着するまでAEDと胸骨圧迫をくりかえしましょう。

自分でできる！ 応急手当 3つのポイント

| | | |
|---|--|--|
| <p>① 洗う</p> <p>➕ すり傷 水道水で傷口の汚れを洗い流す</p> <p>➕ 目にゴミが入った 水をためた洗面器でまばたきをして洗う</p> | <p>② 冷やす</p> <p>➕ やけど 痛みがなくなるまで流水で冷やす</p> <p>➕ つきゆび・ねんざ 氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える</p> | <p>③ 押さえる</p> <p>➕ 切り傷 ハンカチなどを当てて止血する</p> <p>➕ 鼻血 小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める</p> |
|---|--|--|

*一般社団法人 日本循環器学会

心の健康を保つために…

■行動を制限されると私たちは以下のような様々な感情や反応が生じることがあります

- ・自身の体調や勉強のこと、将来について心配になります。
- ・起こりうる最悪な事態を考えてしまい、思考が現実離れしたり、落ち着きが奪われたり、恐怖が強まったりします。
- ・自由が制限されることで、怒りや不安を感じます。
- ・周囲の人が感染していたらどうしようと心配になります。
- ・ほかの人との交流が制限されるために、孤独や寂しさを感じます。
- ・イライラしたり、腹を立てたりしやすくなります。

※こうした反応が生じるのはとても自然なことです。

■心の健康を保つためにできること

- ・自分自身の体調を客観的に落ち着いて評価する。
- ・通常の睡眠、起床就寝のペースを保つように心がける。
- ・十分に食事をとり、できるだけ室内でできる運動等で体を動かす。
(ラジオ体操おすすめですよ!)
- ・感情を隠したり、抑え込んだりせず周囲の人に意見や感情を共有する。
- ・できることや場所が限られていても楽しくリラックスできる活動をするよう心掛ける。絵を描く、読書、音楽を聴く、ストレッチ等…
- ・頭を使ったゲーム(クロスワードパズル・数独、パズルなど)にチャレンジする。

■避けたほうが良いこと

- ・最悪の事態をずっと考え続けることは避けましょう。
- ・一日中睡眠をとり続けることは睡眠の質を下げることになります。
- ・新型コロナウイルスに関する情報やニュースなどを読み続けるのはやめましょう。情報過多は必要以上に不安や心配な気持ちを引き起こすかもしれません。

参考:日本赤十字社「感染症流行期にこころの健康を保つために」シリーズの紹介

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html

勉強の事、進路の事、友達の事、コロナウイルス感染症に対する不安、これからの事…みなさんいろいろな不安や葛藤などを抱えて日々過ごしていると思います。不安なこと、心配なこと、辛い気持ちを誰かに聞いてもらうだけで少し気持ちが軽くなることも多くあります。自分の中にため込まず、この人になら話せる!という人に自分の気持ちを話してみることも大切です。保健室でも話を聴きます。また、スクールカウンセラーの豊田先生が月に2~3回来校するので、スクールカウンセラーに相談することもできます。相談できる場所、人がいることを知っておいてくださいね。

9月のスクールカウンセラー(豊田先生)来校日のおしらせ

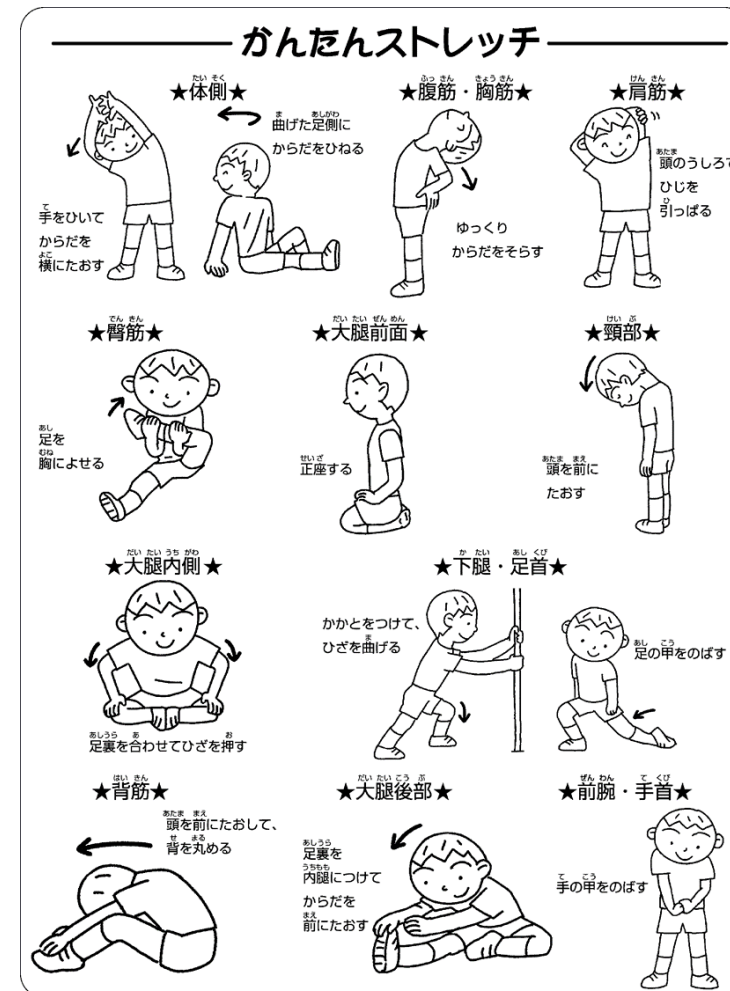
日付:7日(火)・14日(火)・28日(火)

時間:10:10~16:50

※9月28日は午前:中学校(10:00~13:00)/午後:小学校(13:50~16:50)

◎学校生活の中で感じるストレスや不安、心配事…どんなことでも、ちょっと聞いてほしいということがあれば、気軽に利用してみてください。

生徒・保護者どなたでも相談できます。予約は保健室(中沢)または担任まで





福山市立常金中学校
2021年(令和3年)
9月10日 No.19

身体測定・視力検査結果のお知らせ

9月に行った身体測定・視力検査の結果をお知らせします。からだの成長の早さには個人差があります。人と比べるのではなく、自分なりのペースで成長しているか、からだの成長により生活をしているかどうかなど、自分の生活を振り返ってみましょう。

| 身体測定 | 身長 | 体重 |
|------|----|----|
| 4月 | cm | kg |
| 9月 | cm | kg |

*裏面を読んで、自分の「身長別標準体重」「肥満度」を求めてみよう。

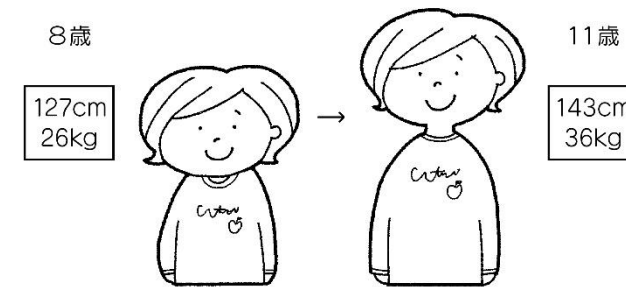
| 視力検査 | 右 | 左 |
|------|---|---|
| 4月 | | |
| 9月 | | |

◎視力測定の結果、B判定以下の生徒(4月の測定後受診のお知らせを渡して病院受診が終了している生徒を除く)には、病院受診のおしらせの手紙を同封しています。一度眼科を受診しましょう。

*コンタクトレンズをつけている人は管理がしっかりできていますか? また「予備のコンタクトレンズ」と「メガネ」を常に持ち歩いていますか? コンタクトをつけて目の調子が悪くなった時、すぐに外してメガネに替えられるように必ず自分に合った度数のメガネを持っておきましょう。今後、出掛けるときや旅行の時も忘れず準備をしておくと、もしもの時に助かりますよ☺

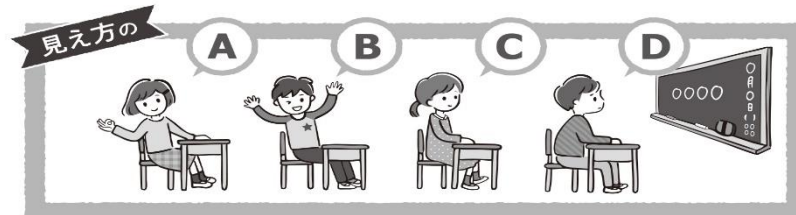
体重は増えていくよ 成長期だもの

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくれるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」=「太った」とは限りません。



Q. すぐにやせる方法はないの?

A. 食事量を極端に減らすと体重はすぐに減りますが、これはとても危険な方法です。成長期は体をつくる時期なので、無理なダイエットは健全な成長を妨げるほか、貧血や無月経、将来の骨粗しょう症の危険を高めてしまいます。そのため、バランスのよい食事と適度な運動が大切です。まずダイエットを始める前に、本当にダイエットが必要なかを考えてみましょう。もし行う場合は、バランスのよい食事と適度な運動をして無理なく取り組みましょう。



- A [1.0以上]**
1番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています
- B [0.7~0.9]**
後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めます
- C [0.3~0.6]**
後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいです
- D [0.2以下]**
前の席でも黒板の見え方は十分とはいえません

眼科検診で **B・C・D** と言われた人は、おうちの人と相談して、一度、眼科を受診しましょう。

自分の標準体重・肥満度を知ろう！

☆身長や体重は個人差があるものです。周りの人と比べるのではなく、自分自身の成長を知ることや健康管理に役立てよう！

○自分の標準体重を求めてみよう

| 年齢 | 係数 | 男子 | | 女子 | |
|----|-------|--------|-------|--------|---|
| | | a | b | a | b |
| 12 | 0.783 | 75.642 | 0.796 | 76.934 | |
| 13 | 0.815 | 81.348 | 0.655 | 54.234 | |
| 14 | 0.832 | 83.695 | 0.594 | 43.264 | |
| 15 | 0.766 | 70.989 | 0.560 | 37.002 | |

【計算式】身長別標準体重 = a × 自分の現在の身長 - b

例) 14歳で身長156センチの女子の場合

$$0.594 \times 156.0 - 43.264 = 49.4$$

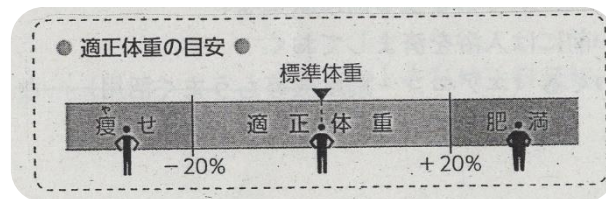
○肥満度を調べよう（自分の体重を標準体重と比べてみよう）

【計算式】肥満度 = $\frac{\text{自分の体重} - \text{標準体重}}{\text{標準体重}} \times 100$

例) 身長156センチ 体重55キログラムの女子の場合

(標準体重は上で求めたもの 例の場合は49.4)

$$(55.0 - 49.4) \div 49.4 \times 100 = 11.3 \rightarrow \text{適性体重内}$$



自分の身長や体重を知っておくことは、

- ① 自分の体や成長に興味・関心を持つことができ、自分の体を大切にできる
- ② 健康管理に役立てることができる など、とても重要です。

しかし、今現在、肥満の子どもが増加する一方で、ダイエットをする子どもの低年齢化が目立ちます。特に美容を意識した女の子のダイエットはやせ願望が強くなっています。間違ったダイエットをすると、将来、出産や妊娠時に必要なからだの機能に障害が生じたり、骨粗しょう症などの障害が早期に現れたりします。

からだの発達に見合ったバランスの良い食事をきちんととって、健康なからだを心で育てましょう。

【標準体重とは】

人が肥満でもやせでもなく、一定期間の死亡率や病気にかかる率が低いなど、もっとも健康的に生活ができると統計的に認定された理想的な体重のことである。成人向けの算出方法。求め方は、 $\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times \text{BMI22}$

【身長別標準体重とは】

標準体重を小児（子ども）対象にしたもの。左の表のように係数と計算式を用いて、性別、年齢別標準体重を算出できる。求め方は左を参照。

【BMIとは】

ボディマス指数とは、体重と身長の関係から算出される、人の肥満度を表す体格指数である。成人向けの算出方法。

求め方は、 $\frac{\text{現在の体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$

【肥満度とは】

BMIは成人の代表的な評価方法であるが、小児（子ども）では身長の影響を受け年齢とともに変動することから、小児の成長にともなって長期的に使用するのに適する方法。求め方は左を参照。

※成人と成長段階にある小児（子ども）では標準体重や肥満度の求め方が違います。

それぞれ大人になってからの健康管理の参考になるので、標準体重・BMIの求め方も知っておくとよいですよ◎