

すこやか

2025. 9. 1
上越市立板倉中学校
保健室 No.5

2学期が始まり 1 週間が過ぎました。夏休みはメディア時間が増え、夜更かしが続いた・・・という人も多いようです。体も心も少しずつ「学校モード」に切り替えていきましょう。

さて、今年の夏は異常な暑さとなり、9月に入っても残暑が厳しい状況が続いています。夏休み明けはまだ暑さや学校の活動に慣れていない時期で、**熱中症のリスクが高い**です。熱中症にならないよう、下記のことを意識して過ごしましょう。

- ◇体育や部活動など運動時は、前後も含め水分をこまめに摂る。
- ◇体調不良を感じたら、授業中でもためらうことなく近くの先生に申し出る。
- ◇栄養と休養・睡眠をしっかりととり、日頃から体力、免疫力をつけておく。



登校したらその日の熱中症指数や警戒アラートもチェック！

時間管理をうまくやるコツは「すーぷもだ」？！

皆さん、日頃から上手に時間管理ができていますか？フォーサイトを活用し、しっかりできているという人もいますが、「家庭学習がいつも後回しになってしまう」「SNSを始めるとなかなかやめられない」「つい寝るのが遅くなりがち・・・」「習い事が忙し過ぎて受験勉強や他のことに手が回らない」などの悩みを抱えている人もいるのではないのでしょうか。

今回、中高生が上手に時間管理をするためのコツについて紹介された新聞記事を見つけたので、1～2階の西階段の踊り場に掲示しました。提案者である臨床心理士の中島さんによれば、**時間管理は自分が時間の「主人公」になるための方法であり、大好きなこと、本当にやりたいことのために多くの時間を使えるようになるためのもの**と述べています。皆さんはどう考えますか？

記事では、時間管理の具体的なコツやヒントがたくさん紹介されています。その**基本となるものが「すーぷもだ」の4つのステップ（下記参照）**なのだそうです。これがひとつでも欠けると、時間管理はできないと中島さんは述べています。詳しくは記事を読んでみてください。

ちなみに私は、夏休みこの4つのステップを意識して過ごし、やりたいこと（毎日1時間のウォーキングと読書）に時間を使うことができました。皆さんも是非自分の時間管理の参考にしてください。



★時間管理の「すーぷもだ」とは

- 「す」:先延ばしせずにとりかかる「スタート」
- 「ぷ」:計画立ての「プラン」
- 「も」:時計を気にしながら進める「モニタリング」
- 「だ」:スマホなどの誘惑に飛びつかない「脱線防止」

※6/20 新潟日報「中高生のためのすーぷもだ<2>」より



自分にできる応急手当の基本を知っておこう！

中学校では、昼休みや体育の時間、部活動の時間などスポーツ中に起こるけがが多いです。

右の表は、1学期けがで保健室へ来室した人のけがの種類を多い順に示したものです。このうち6人は病院を受診し、肉離れや骨折と診断された人もいました。

登下校中を含む学校で起きたけがは、先生に申告し保健室などで手当を受けることが原則ですが、家や学校の外で起きた場合は、皆さん自身が応急手当をすることもありますね。

板中生に多いけがベスト5 (1学期の集計結果より)

第1位	擦り傷	15人
第2位	関節・筋肉痛	13人
第3位	打ぼく	12人
第4位	つき指	10人
第5位	切り傷	9人

突き指や捻挫をしたら・・・

突き指や捻挫などの応急手当は、「RICE (ライス)」が基本です。症状の悪化を防ぎ、苦痛を和らげるためにとても有効です。



打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です



どうして「RICE」が大事ななの？

- ★冷やしたり、圧迫したりすることで、内出血やはれを最小限にして痛みを抑える。
- ★早く適切に処置するほど回復が早まる。

目の前で、急に人が倒れたら・・・

事故や病気で心臓が止まっているかも知れない人がいた時、その場に居合わせた人が速やかに心肺蘇生を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。救命処置の知識と方法を身に付け、もしもの時に勇気をもって行動できるようにしたいですね。



119番通報をして救急車を要請する



胸骨圧迫する



AEDを使う

2年生は、9月11日(木)の3, 4限、新井消防署の救命救急担当の方を講師に『応急手当講習会』があります。しっかり学び、正しい方法を身に付けましょう。

板倉中学校には、AEDが2台(体育館入口と職員室)設置されています。場所を確認しておきましょう。