

ほけんだより 6月号

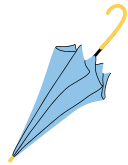
発行日：令和6年6月17日（月）
担当：3-1 五十嵐鈴夏 3-1 榎田輝音

皆さんこんにちは！6月の保健だより担当は、りんかとあきとです。これから先は雨が多くなり、体調がすぐれないこともあると思いますが、自分で体調管理を意識しましょう。また新型コロナウイルス感染症も地域で増えてきているので、自分にできる感染症対策を引き続き行いましょう。

雨の日のヒヤリ

～怪我を防ぐために～

たたんだ傘も 持ち方次第で危険物！



水平に持った傘は、後ろの人の体をかすめることもあって、とても危険！階段など段差があれば顔や目を怪我させてしまうこともあります。

見えにくい！聞こえにくい！レインコートや傘を使っている時は要注意！

フード付きのレインコートや傘を使用した場合、視界不良に加えて音も聞こえにくくなります。また、風にあおられたり、自転車に絡まって転倒することもあります。



つるっ！足元には御用心！

マンホール、道路の白線、タイルの床・歩道等、雨で濡れると滑りやすくなる場所があります。



他にもこんな事故の事例が…！

- ①風が強い大雨の日にビニール傘をさしながら道を歩いていたら、突然の強風にあおられて傘が折れ、その破片で指を怪我した。
- ②降雨時、自転車に乗っていたら坂道でブレーキが効かなくなり、スリップした後に転倒し、大きな岩に顔面をぶつけて救急車で運ばれた。

雨の特徴

- 1 周りが見えにくい
- 2 音が聞こえにくい
- 3 道路が滑りやすい
- 4 車の運転者から気付かれにくい

気をつけること

- 1 傘は前がよく見えるように持つ
- 2 道路を渡るときは傘を高く上げて左右の安全確認をする
- 3 水たまりを避けるときも車や自転車に注意する。

梅雨の終わり頃になると大気が不安定になるため、集中豪雨も起こりやすくなります。ちょっとした不注意や油断が大きな怪我につながることもあります。時間に余裕を持って、あわてずに行動するようにしましょう。

牛高保健委員の推し活日記

#推しにいろいろ聞いてみた!

今月の推しは1年次主任で野球部顧問の体育科、上野大地先生★いつも明るく元気で笑顔がステキな上野先生の健康の秘訣とは…?ぜひ最後まで読んでみてください!

健康の秘訣は?

- 推し 早寝早起き、食事。
運動を毎日する、絶対に!!
- あきと 何時に寝て何時に起きていますか?
- 推し 22時30分に寝て、6時30分に起きます。
- あきと 運動で心がけていることはなんですか?
- 推し 風邪をひいても、ドクターストップでも運動は欠かさない!!

1番自慢できる筋肉は?

- 推し ローテーターカフです!!!!
- あきと それはどこの筋肉ですか?
- 推し 肩周りの筋肉だよ!!調べてみて!

気になった人はここから検索!→



自己PRどうぞ!

- 推し いつも元気に見えるように、前向きな姿勢を見せること!他にもやればできると思うことや仕事が好きと思って仕事をする事!
- あきと 最近頑張っていることはなんですか?
- 推し 大好きなコーラを控えることを頑張っています。(物価高騰のため笑)

ストレス解消法は?

- 推し 釣りが大好きなので釣りをします。
- りんか 他には何がありますか?
- 推し 運動をします!!ジョギングや筋トレをしますね。体育の授業でみんなと球技をするのも楽しいです!!

最近の面白かったエピソードは?

- 推し 野球部の大会前に校長先生から応援メッセージをもらったときのことが面白かったですね。
- りんか どんな事が起きたんですか?
- 推し 校長先生からプロセスが大事と言われ、選手たちは、「はい!」と返事はしたものの、あとから「プロセスって何?」「プロミス?プロミス?」と騒いでいたことです(笑)

今ではちゃんとプロセスの意味、理解しています!(野球部より)

逆 に私たちに聞きたいことは?

- 推し 部活をしていて楽しいことはなんですか?
- あきと 試合で思い通りのプレーができたなら先生たちがニコニコしていること
- 推し 青春してるなと思う瞬間は?
- りんか 友達と小さなことで笑い会えることが青春と思います!

牛高生へメッセージをどうぞ!

みんな!スマホを置いて運動しようぜ!!!



今月の推し★1年次主任上野先生