

# ほけんだより 9月

男鹿に学んで  
世界に羽ばたく  
2021年9月  
男鹿海洋高校  
保健室

2学期がスタートしましたね。球技大会では、みなさんの活躍がたくさんみられました。感染症の予防に気をつけながら、大きなケガもなく楽しく過ごすことができました。新型コロナウイルス感染症の流行拡大への不安が続いています。ひとりひとり感染症の予防を続けながら、元気に2学期を頑張っていきましょう。

## 9月の学校保健目標 休業明け生活リズムの改善

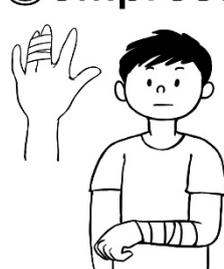
夏休み明けに全校に実施した健康調査では、92.9%の人が夏休みを心身ともに健康に過ごせたと回答がありました。現在の健康状態はどうかという質問では、とっても元気！が59.5%、まあまあ元気が38.9%、体調が悪いが1.6%でした。生活リズムの乱れは体調不良やケガにつながりやすくなります。できるところから生活リズムを整えていきましょう。体調不良が続く場合は、早めに受診・相談をしましょう。

- 朝の光を浴びて体内時計をリセット。
- 朝ごはん・水分をとる。
- 日中は適度に体を動かす。
- 睡眠をしっかりととり脳と体を休める。



## ケガの手当てについて

よく保健室に「湿布をください。」と言って来室する人がいますが、打撲や捻挫、突き指などのケガをしてしまった場合は、冷やすことが大切です。冷やすことで、炎症・内出血を抑え、腫れや痛みを軽減します。早期回復にもつながります。まずはRICEで応急処置をしましょう。

覚えておこう		手当の基本 <small>ライス</small> RICE	
<b>Rest (安静)</b>  <p>けがをした部位は無理に動かしたり、引っ張ったりせず、安静にします。</p>	<b>Ice (冷却)</b>  <p>内出血や腫れを抑えるために、氷のうや氷水などで患部を冷やします。冷やしすぎて凍傷にならないように注意します。</p>		
<b>Compression (圧迫)</b>  <p>患部を包帯で圧迫・固定することで痛みを和らげ、出血を防ぎます。</p>	<b>Elevation (挙上)</b>  <p>患部を心臓より高く挙げ、悪化を防ぎます。</p>		

### マスクについて

✖

鼻がでていたり、あごにかけていたりしませんか？



○

すきまがないよう鼻までおおいます。



自分の顔にフィットするマスクを選ぶことが大切です。素材は、不織布>布マスク>ウレタンの順に効果が高いそうです。(厚生労働省 HP)

# 誰かに相談してみよう

悩みを吐き出すこと、SOSを出すことは、恥ずかしいことでも弱いことでもありません。助けを求めることは大切なことです。自分だけでは解決することができないこともあります。そんな時、誰かに話しを聞いてもらうことで気持ちが楽になったり、違う考えができるようになったりすることもあります。あなたの話を聞いてくれる人は必ずいます。話を聞いてもらう他にも、好きな音楽を聴く、体を動かす、寝る、好きなことをする、おいしいものを食べる、ノートに書いて整理するなどの気分転換でストレスを分散させることも良いことです。コロナ禍で思うように出かけたり、人と集まったりすることができず、ストレスもたまりやすくなっています。意識して自分の心の調子に向き合って、心のお手入れをしてあげましょう。

誰にも話せない、相談できない、そんなとき相談してみませんか

- 「24時間子どもSOSダイヤル」  
0120-0-78310
- 秋田いのちの電話  
018-865-4343
- やまびこ電話相談  
018-824-1212
- チャイルドセーフティーセンター  
018-831-3421

- 秋田県女性健康支援センター  
080-8607-2128
- ほっとハートあきた  
(あきた性暴力被害者サポートセンター)  
0800-8006-410
- こどもの人権110番  
0120-007-110



◆保健室でもあなたと一緒に考えます◆

## 2学期スクールカウンセラー来校日

**9月16日(木)、11月16日(火) 時間 9:30~11:30**

面談を希望する人は、クラス担任の先生・保健教育相談部 石川和良先生・養護教諭 櫻庭へ申し込みをしてください。相談している時間は欠課にはなりません。気軽に利用してください。

### コラム4 (文責 保健・教育相談部 石川和良)

7月に紹介した『正常性バイアス』と並んで触れられることが多い、『同調性バイアス』という用語があります。せっかくなので、今月はこの用語に関わる話をしたいと思います。その前に『同調圧力』という用語は耳にしたことはあるでしょうか？似たような意味のことわざをあげると、「右にならえ」、「長いものには巻かれろ」辺りになるでしょうか。要するに、余計な主張をせず、集団の空気を乱さずに皆と同じように振る舞えという、多数派による見えない強制力のようなものです。「世間が許さない」という場合の「世間」も同様な意味合いでしょう。この前提を受けての『同調性バイアス』の定義は、集団内で良い意味でも悪い意味でも目立つことを恐れ、より皆に合わせる言動が顕著になる傾向のこと、という感じになるでしょうか。

この傾向は悪い意味で捉えられることが多いのですが、危機下では良い方向に働くこともあるような気がします。すなわち、現行のコロナ禍における予防体制(マスク着用・外出自粛等)が、これほど国民頼み?/国民任せ?で行われ、それなりに成功している国はあまり例がないでしょう(最近に限界も見えてきていますが…)。ただし、「空気」のような『同調性バイアス』が強く働いてのマスク着用義務化と、マスクをしない人は総攻撃するという「世間」の『同調圧力』は表裏一体の関係と言えるでしょう。

今、マスクなしで外出してしまったら、白い目で見られてしまうのが日本社会です。そのような社会を覆う『同調圧力』や『同調性バイアス』という見えない力と東京オリンピック開催に接点があるかどうかは微妙なところですが、コロナ禍においても、国をあげて粛々とオリンピックを開催できる場所は日本以外にあるのだろうか、マスクをしてメダルをかける日本人を見ながら、誇らしいような何か引っ掛かるような複雑な気持ちに襲われた夏でした。ともあれ、コロナにも暑さにも負けず、長い2学期を乗り切りましょう!