



生活に慣れてきたこの時期

## ケガや事故に注意しよう

### ◎ケガの原因：登下校中や授業中、移動中にありませんか？



#### うっかりした

【例】よそ見しながら教室の戸を閉めたら、友だちの手が挟まった

#### 油断した

【例】このくらいなら大丈夫と階段から飛び降りて捻挫した

#### 慌てていた

【例】遅刻しそうなので自転車のスピードを出していたらカーブで転んだ

#### ふざけていた

【例】そうじ中ボールに乗って遊んでいたら転んで頭を打った

#### ルールを守らなかった

【例】走って廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

「注意一秒、ケガ一生」なんて言葉もあります。1秒の注意で安全に。



### ◎ケガの予防方法：準備運動

<h4>その1 けがを防ぐ</h4>	<h4>その2 体の調子をチェックする</h4>	<h4>その3 心の準備をする</h4>
<p>筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、捻挫などのケガをしにくくなります。</p>	<p>その日の自分の体調を確認できません。しんどいと感じたり、体のどこかが痛いと思ったら無理せずに休みましょう。</p>	<p>少しずつ体を動かすうちに「さあ運動を始めぞ！」と気持ちも整っていきます。やる気がわいて、いい記録につながるかもしれません。</p>

◎ケガの予防方法は、環境の整備や、自分自身の生活改善でもできます。普段から時間に余裕を持って行動していますか？周りの様子をしっかりとみて判断していますか？行動から始めていきましょう。

## 「相談力」も大切な“カ”です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤする時、どうしていますか？自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せない時は「相談力」を発揮してはどうでしょう？



#### どう相談したらいいかわからない時は

話しかけやすい人は誰ですか？親身に聞いてくれる人がきっといるはず。切り出しにくい時は、何でもない話から始めるといいかもしれません。

これからいろいろな経験を積み重ねていくみなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい“カ”です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！また、キャンパスカウンセリングも利用するのも一つです。

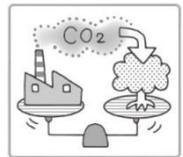


5月30日は「ゴミゼロの日」。地球のことを考えよう

### 最近よく聞く、「これ」ってなに？

#### カーボンニュートラル

私たちが生活する中で出したゴミ。それを燃やすときにも、温室効果ガス(二酸化炭素など)が発生します。問題はそれが気温を上昇させること。温暖化は世界中の心配事です。一方、地球上の植物たちは二酸化炭素を吸収して生きています。カーボンニュートラルは温室効果ガスの排出量から植物の吸収率量を差し引いて“ゼロ”を目指す考え方です。



#### バイオマスプラスチック

主に植物を原料とするプラスチック。元々植物が成長するときに二酸化炭素を吸収しているので、燃やしたときの二酸化炭素の排出量から差し引けるといえる考え方です。これも「カーボンニュートラル」。



## 保健室から 「こころとからだの調子はどうですか？」

新年度が始まって1カ月がたちました。4月からの新生活の疲れもそろそろ出てくる頃です。自分の体調がどうかを見るには、普段の生活をどのように過ごしているかをみるとわかりやすいです。例えば、朝食の量や食欲、授業での集中力、日常での活動、友だちや家の人等との会話、睡眠時間や睡眠の質など。普段と比べて違うところはありませんか？自分では気づきにくくても、周りの人が気づいてくれることもあります。いつもと調子が違うかなと感じたら、保健室に相談に来てください。

