



9月の健康目標

●けがを
予防しよう



2 学期のスタート！



長かった夏休みも終わりましたが、「夏休みモード」から「学校モード」に気持ちは切り替わりましたか？生活リズムが崩れてしまったまま夏休みが明け、不安定な天候の影響もあり、体調を崩している人も多いようです。

リズムを立て直すには、まずは早寝早起きを心がけましょう。とくに、「早寝」ができるように、あまり眠くなくてもなるべく早い時間に寝る準備をしてみてください。また、起きる時間は、登校時間に間に合うように設定しましょう。ギリギリまで寝たい気持ちもわかりますが、少しずつ余裕をもって起きるようにして、朝食もしっかりとり、「学校モード」の生活に切り替えていきましょう。1・2年生は新人戦、3年生は修学旅行が控えています。引き続き、感染症対策の徹底をお願いします。

覚えておこう！ 緊急！でも正確に！ 「救急車の呼び方」

本日9月9日は、『救急の日』です。みなさんは、救急車を呼んだことはありますか？もし周りに急病人やけがをして動けない人がいた場合、中学生である君たちが救急車を呼ぶことになるかもしれません。救急車の呼び方を覚え、いざというときに備えましょう。

①落ち着いて 119 番に電話をし、「救急です」と言います。	②救急車に来てほしい場所を落ち着いて伝えます。	③誰が、いつ、どこで、どのようなになったかを伝えます。
④必要な手当を聞き、通報者の名前と連絡先を伝えます。	⑤救急車が近づいたら、目立つように合図をして誘導します。	⑥救急隊に傷病者の容態、手当の内容を伝えます。

防災

とセットで取り組む

減災

9月1日は「防災の日」でした。身の回りで起こりうる災害を可能な限り未然に防ぐため、様々な形で啓発が行われています。一方、災害による被害をある程度、あらかじめ想定した上で低減させていこうとする考え方として“減災”というものがあります。



とくに地震や竜巻、洪水などの自然災害は、いつ・どこで起こるのか、ある程度の予測はできてもはっきりとはわからず、予防は難しいものです。そこで、こうした特性を踏まえて様々な研究や調査、分析などをもとに対策を立て、被害を最小限にとどめることを目的とした取組が必要になるのです。



減災は 1995 年の阪神・淡路大震災の後、被災者の体験から生まれた概念であるといわれています。その後も、2011 年の東日本大震災など、私たちは数々の災害を体験してきました。「起こさない」ための努力、そして、起きてしまっても「なるべく被害を少なくする」ための努力。災害対策として、この 2 つをセットで考え、取り組んでいくことが大切です。

もうすぐ楽しい修学旅行。



健康面での注意事項

素直な思いを出
作するために...

睡眠時間を ☆ 十分に確保する 早寝 早起き	3度の食事を きちんと食べる いただきます まーす	排便の 習慣をつくる うーん 出なくても ふんばって みる!
適度に体を動かす “スポーツ” “運動” スポーツ だけが 運動 じゃない!	常備薬、 予備も必ず用意する ぜんそく薬 酔い止め薬 どのくらい おなかの薬 その他... 必要?	心配なところがあるときは 主治医に相談しておく 大丈夫!

乗り物に酔いや酔い人は特に注意を!! 少しでも不安を取りのぞくことが重要なポイントです!

～保健室からのお知らせ～

- *多くの生徒のみなさんが、夏休みの宿題として「歯みがきカレンダー」に取り組んでくれたようで、嬉しいです。今後も 1 日 3 回の歯みがきを続けましょう。
- *視力検査や歯科健診で「受診しましょう」のお手紙を受け取ったのに、まだ病院に行っていない人がいます。早く病院に行きましょう。紙をなくしてしまった場合は再発行するので、保健室まで来てください。
- *引き続き、感染症対策の徹底をお願いします。朝の健康チェックはしっかりやっていますか? 友達とのソーシャルディスタンスは保っていますか? 一人一人が気を付けて生活をしましょう。

まちがいさがしにチャレンジ！



2つの絵を見比べて、7つの間違いを探してみよう！

答えは保健室に貼ってあるので、見に来てください。

