



ほけんだより 9月号

益子中学校
保健室
R3年9月1日

2学期が始まりました。42日間という長い夏休みはどうでしたか？普段は経験できないことにチャレンジしたり、ゆっくりと過ごしたりと、様々な時間を過ごしたと思います。2学期は多くの学校行事が予定されていますので、感染予防と体調管理を行いながら積極的に参加しましょう。保健室でも皆さんの活動が充実したものになるよう、お手伝いをしていきます！！

2学期が始まりました。元気いっぱいスタートダッシュ！！…
…といきたいところですが、ダルい！眠い！という声もちらほら…
夏休み中にくるってしまった生活リズムも早くリセットしましょう！



すぐに始まる運動会練習。毎年、夏休みの生活リズムの乱れが残った状態で練習に参加し、体調を崩す生徒がたくさんいます。週末の過ごし方を変えると、生活リズムを早く取り戻せますよ！！

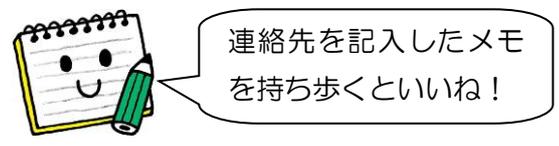
家族の緊急連絡先を確認しよう！！

気をつけていても突然襲ってくる体調不良やケガがあります。ゲリラ豪雨などの急激な天気の変化もたびたび発生しています。もし、一人に自宅で過ごしているときや外出先で困ったことが起きたとき、すぐに家族と連絡を取ることはできますか？この機会に緊急連絡先を確認しておきましょう。

★保護者の皆様へ★

校内生活では、安全で健康な活動が実施できるよう十分に注意してまいります。登下校時や休日など教職員が近くにいないときに、緊急事態が発生しないとは言えません。この機会にお子様と緊急連絡先の確認をお願いいたします。

- ・ご家族の携帯番号など ※必ずつながる連絡先
- ・ご家族の職場 ※とくに名称と連絡先



※日頃から保健室で早退などの対応をする際、ご家族の職場名がわからない生徒が多く見受けられます。この機会に、勤務先の名称や所在地についてご家族で確認してください。

9月1日は防災の日

コロナ禍の防災グッズを学ぼう

自然災害は、いつ、どこで、だれが被害に遭ってしまうのかわかりません。変わらぬ日常を過ごせることが一番ですが、万が一のために防災グッズや避難生活に必要なものを準備しておく、慌てずにすみませよ。ましてや今はコロナ禍。感染対策にも使える防災グッズを紹介しますので、ぜひ、参考にしてみてください。 ※網掛けのグッズは感染予防に役立ちます。

防災リュック

- ・水 ・携帯食（乾パンなど） ・モバイルバッテリー
- ・電池 ・ラジオ ・ライト（懐中電灯など） ・**手袋**
- ・救急セット ・**ビニル袋（大小複数）** ・レジャーシート
- ・保温シートやアルミホイル ・新聞紙 ・携帯トイレ
- ・**歯ブラシ** ・タオル ・**ウェットティッシュ** ・**マスク**
- ・ガムテープや養生テープ ・メモ用紙とペン（油性ペン）
- ・**手指消毒剤** ・**体温計**
- ・常備薬（お薬手帳の写し）
- ・数日分の着替え（下着・靴下）
- ・保険証や免許証の写し
- ・レインコート ・虫除けグッズ
- ・ティッシュペーパー など



家のストック

- ・水（飲料用、生活用）
- ・トイレットペーパー
- ・**ゴミ袋、ビニル袋**
- ・保存用食品（レトルト、缶詰など）※アレルギー確認
- ・ラップ、アルミホイル
- ・カセットコンロ、ボンベ
- ・**紙皿、紙コップ、割り箸**
- ・キッチンばさみ
- ・バケツ
- ・生理用品 など



実際に避難生活を経験した人が、あってよかった！！役に立つ！！防災グッズ

- ・**水のいらぬシャンプー、赤ちゃんのおしり拭き（お風呂代わりに活用）**
- ・**ハンドソープ、石けん（自分専用のもがあると安心。感染予防にもなる）**
- ・**ペーパータオル（洗濯、タオルの共用不要）** ・**マウスウォッシュ（歯みがき変わりになる）**
- ・虫除けグッズ（害虫対策になる） ・カイロ、冷却剤（体温調節に使用できる）
- ・カードゲーム（時間を過ごすのに最適） ・毛布、ブランケット（布団代わり）
- ・スリッパ、サンダル（危険物を踏まずにすむ） ・めがね（コンタクトの人は特に注意）
- ・保存用袋（チャックがついているもの） ・下着、靴下（洗濯できないので複数必要）

相談室からのお知らせ

いよいよ2学期が始まりましたね。2学期は学校行事も多く、それに伴った不安や心配が増えてきます。また、3年生は部活動を引退し、進学に向けての準備が始まりましたね。初めてのことが多いので「苦しい」と感じることも増えるかもしれません。そんなときは、誰かに話を聞いてもらいましょう。スクールカウンセラーもお手伝いさせていただきますので、気軽に相談に来てください。希望する方は、担任の先生もしくは保健室までお知らせください。

来校予定日 9月15日(水) 16日(木) 9:00~16:00 (最終面談受付15:00)