

ほけんだより9月

令和4年9月1日 銚田市立旭中学校 保健室

少し涼しくなる秋への変わり目、9月10日ごろを「草露白(くさつゆしろし)」といいます。昼と夜の気温差が大きいと、草の上におりた露が白く見えることが由来です。そして、「朝露がおりると晴れる」という天気のことわざもあるそうです。

晴れの日、まだまだ暑いですね。9月は朝・夕と日中の気温差もあり、体調を崩しやすくなります。衣服で調節をするなど、自分で工夫し、前日の疲れが残らないように睡眠をしっかり取るようにしましょう。

9月の保健・安全目標	
保健目標	規則正しい生活をしよう
安全目標	室内の生活の決まりを守ろう



○ 体位測定 (身長・体重)

対象学級	測定日	場所・時間	備考
1-1	9月 1日 (木)	被服室 昼休み	<ul style="list-style-type: none"> 体操服 (ハーフパンツ、半袖シャツ) 髪の長い人は頭頂部でしぼらない。(身長測定の際、誤差を生じないようにするため。)
1-2	2日 (金)		
2-1	6日 (火)		
2-2	7日 (水)		
2-3	8日 (木)		
3-1	9日 (金)		
3-2	12日 (月)		
3-3	13日 (火)		
もれ者	14日 (水)		

○ がん教育講演会 (状況によってオンライン実施)

- *日 時 9月28日 (水) 5時間目 (13:35~14:25)
- *場 所 旭中体育館、もしくは各教室でオンライン実施
- *対 象 2学年
- *講 師 銚田市保健センター 保健師



【保健室からのお知らせ】

医療機関に受診・相談した人は、受診報告書を提出してください。まだ受診していない人は、なるべく早く受診するようにしましょう。大切な自分の体です。きちんと自己管理をしましょう。



9月1日は「防災の日」です。もしもの時に冷静に行動できるように、日頃から「防災」についての意識をもちましょう。

- 避難する場所や連絡先を覚えておきましょう。
- 日頃から家族や友人と、災害時の行動について話し合っておきましょう。
- 非常時の持ち出し品を用意しておきましょう。



9月9日は

自分でできる! 応急手当 3つのポイント



救急の日



① 洗う	② 冷やす	③ 押さえる
<ul style="list-style-type: none"> +すり傷 水道水で傷口の汚れを洗い流す +目にゴミが入った 水をためた洗面器でまばたきをして洗う 	<ul style="list-style-type: none"> +やけど 痛みがなくなるまで流水で冷やす +つきゆび・ねんざ 氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える 	<ul style="list-style-type: none"> +切り傷 ハンカチなどを当てて止血する +鼻血 小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める

●急病やケガのことで困ったときの強い味方 「#8000」(小児救急電話相談)
#8000 をダイヤルすると相談窓口につながり、医師・看護師がアドバイスしてくれます。



ながらスマホは視界の95%が見えていない!



最近、こんな事故が増えています

横断歩道で、向かってくる歩行者と正面からぶつかった

エスカレーターの降り口で転倒した

普通なら起こらないはずのこれらの事故には、“あるもの”を見ていたという共通点があります。そう、「スマホ」です。

スマホを見ながら歩く“ながらスマホ”では、視界が20分の1にまで狭まるそうです。これは、視界の95%が見えていないということです。

“ながらスマホ”では「危なかった!」では済まされない、命に関わる事故も多発しています。ちょっと見るだけ——が、事故やケガにつながる危険があることを忘れないで。



保護者の方へ(お願い)

○毎日の検温及びリーバーへの登録を忘れずにお願いいたします。

発熱、咳、のどの痛み等の風邪の症状がある場合は自宅で休養してください。同居の家族に風邪の症状がある場合は、風邪症状の改善まで登校を控えてください。出席停止扱いとなります。