

令和4年9月1日 鉾田市立旭中学校 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。

晴れの日は、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と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





○ <mark>体位測定(身長・体重)</mark>

<u> </u>			
対象学級	測定日	場所・時間	備考
1-1	9月 1日(木)		・体操服(ハーフパンツ、半袖シャツ)
1-2	2日 (金)		・髪の長い人は頭頂部でしばらない。(身長測
2-1	6日 (火)		定の際、誤差を生じないようにするため。)
2-2	7日 (水)	被服室	I
2-3	8日 (木)		An
3-1	9日 (金)	昼休み	
3-2	12日(月)		
3-3	13日(火)		4
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 鉾田市保健センター 保健師



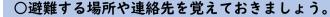


【保健室からのお知らせ】

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。



- ○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



●洗う

♣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 **+** やけど

痛みがなくなるまで流水で 冷やす

②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 ● 野押さえる

◆切り傷 ハンカチなどを当てて止血

する

十鼻血

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。

たがらふでむは視界の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。

"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)

〇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。