

保健だより9月



令和6年9月2日 銚田市立旭中学校 保健室

2学期が始まりました。夏休みの生活リズムから抜け出せず、「しんどいなあ」という人もいるかもしれませんね。そんな時こそ早起きをして朝ごはんの時間をつくってみませんか？朝ごはんは毎日のエネルギー源。食べる習慣がない人も、一口からでも始めてみましょう。

9月は朝・夕と日中の気温差があり、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
安全目標

規則正しい生活をしよう
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
2-1	9月 3日(火)	被服室	・体操服(ハーフパンツ、半袖シャツ) ・髪の毛の長い人は頭頂部でしげばならない。(身長測定の際、誤差を生じないようにするため。)
2-2	4日(水)		
2-3	12日(木)		
1-1	26日(木)	昼休み	 
1-2	18日(水)		
3-1	19日(木)		
3-2	20日(金)		

○ 薬物乱用防止教室

*日 時 9月6日(金)5時間目
*場 所 旭中体育館
*対 象 2学年
*講 師 銚田ライオンズクラブ



【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



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 救急の日



自分でできる! 応急手当 3つのポイント



① 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



② 冷やす

- ✦ 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



③ 押さえる

- ✦ 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。

どこにあるか知ってほしい



AED

心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。



公衆電話

駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭や専用のカード(テレホンカード)を入れると使えます。災害が起きて携帯電話がつながりにくい時でもつながりやすいです。

AED



職員室入口左側



体育館入口左側

確認しておこう!

公衆電話



職員室前廊下

もしもの時に備えて、学校や通学路の近くの設置場所を覚えておこう

こころにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て
ください。

