

# 保健だより9月



令和7年9月1日 銚田市立旭中学校 保健室

夏休みが明け、生活リズムが戻りきらずに「なんだか体がだるいな…」と感じている人もいるかもしれません。今年は9月になっても厳しい残暑が続いています。体調を整えるためにも、まずは早寝・早起きを意識して、朝ごはんの時間をしっかりつくりましょう。朝ごはんは一日のエネルギー源。食べる習慣がない人も、一口から始めてみるのが大切です。

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りましょう。

## 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(月)	被服室	・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げらない。(身長測定の際、誤差を生じないようにするため。)
1-2	2日(火)		
2-1	3日(水)		
2-2	9日(火)	昼休み	 
3-1	10日(水)		
3-2	11日(木)		
3-3	12日(金)		

### 【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



避難生活を  
支えるもの

携帯トイレなど  
衛生面や睡眠に  
関わるもの

## 非常用持ち出し袋を確認!

すぐに避難しなければ命に関わるような危険が迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万が一のときのために、おうちの人と用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

貴重品

現金など  
避難生活の継続、  
生活の立て直しに必要なもの

必需品

眼鏡など  
生活に欠かせない  
調達しづらいもの

水と食料

支給まで  
時間がかかることも。  
最低三日分×家族分の  
水と食料を

避難時に使うもの

ヘルメットなど、  
避難先までの移動を  
サポートするもの

情報収集ツール

ラジオなどスマホが  
使えなくても  
情報を集められるもの

応急手当用の  
救急セット

ばんそうこうなど  
ケガをしたときに  
備えるもの

9月9日は 救急の日



打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

**R** 安静  
Rest 安静にして動かさない

**I** 冷却  
Icing 痛いところを冷やす



**C** 圧迫 包帯などで押さえて圧迫  
Compression

**E** 挙上 心臓より高く上げる  
Elevation

いざという時のために覚えておきましょう

● 急な病気やけがで

救急車を呼ぶか迷ったら・・・

「#8000」

(茨城県子ども救急電話相談 ※15歳未満)

「#7119」

(茨城県おとな救急電話相談 ※15歳以上)

※相談料は無料です。

ただし、通話料は利用者負担。

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。



どこにあるか知ってる？



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。

AED



職員室入口



体育館入口左側

確認しておこう!

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。

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