

保健だより 9月



令和8年9月1日 銚田市立旭中学校 保健室

9月25日(金)は「中秋の名月」です。お団子を食べながら月を眺める日として親しまれています。月の模様は、日本では「お餅をつくウサギ」と言われますが、世界では「カニ」や「ロバ」に見えると言う国もあります。今夜はスマホやゲームをちょっと置いて、自分の目で月をじっくり観察してみてくださいね。どんな形に見えるか、ぜひ確かめてみましょう！

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
1-1	9月11日(金)	被服室 昼休み	・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ばらない。(身長測定の際、誤差を生じないようにするため。)
1-2	14日(月)		
2-1	15日(火)		
2-2	18日(金)		
3-1	24日(木)		
3-2	25日(金)		



○ 薬物乱用防止教室

＊日時 9月17日(木)5時間目

＊場所 旭中体育館

＊対象 2学年

＊講師 茨城県薬物乱用防止指導員 潮来地区協議会長 巽 誠 様



【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。
- まだまだ暑さが残る季節ですが、今年は例年よりも早い時期から全国的にインフルエンザが流行しています。「秋口だからまだ大丈夫」と油断せず、今からしっかり予防を心がけましょう。

①冷房中でも「定期的な換気」を

締め切った部屋はウイルスが溜まりやすくなります。エアコンをつけたまま、1時間に1～2回(数分程度)窓を開けて空気を入れ替えましょう。

②こまめな「丁寧な手洗い」

外から戻ったときや食事の前は、石けんと流水で30秒以上手を洗いましょう。

③体調変化にすぐ気づく「健康管理」

発熱、喉の痛み、強いだるさを感じたら無理をせず、早めに休養・受診しましょう。



- 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。

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。



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。

確認しておこう！

AED



職員室入口



体育館入口左側

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



- 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 に電話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。

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、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

～ここにも応急手当を～

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。

