

ほけんだより 9月号

9月になりましたが、まだまだ日中は暑い日が続いています。

いつもより短かった夏休みの後、オープンスクールがあり、9月も実習などの行事が続きますね。暑さや疲れにより、体調を崩しやすくなったり、集中力が欠けるとけがをしてしまうこともあります。食事、睡眠、休養をきちんととり、疲れをためないようにしましょう。



【9月の保健行事】

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| 7日(月) 心臓検診[1年生・要管理者] | 18日(金) 発育測定[1年生] |
| 14日(月) 尿検査2次[2次対象者・1次未提出者] | 23日(水) 歯科検診[1年生] |
| 16日(水) 発育測定[2年生] | 28日(月) 尿検査2次[2次対象者・1次未提出者] |
| 17日(木) 発育測定[3年生] | |

9月9日は 救急の日



覚えておこう

自分でできる

応急手当



鼻血が出た!



軽くうつむいて、親指と人差し指で鼻をつまむ

カッターナイフで切れた!



流水で傷口を洗い、清潔なハンカチなどで押さえつけて止血する

お湯でやけどした!



流水で痛みがやわらぐまで冷やす

なんだかなあ～

おも あ 思い当たるものは
ありませんか？

なんだか
からだ
体が
だるいなあ～



あさ 朝ごはん、食べていますか？朝ごはんを抜くとパワーが足りなくなって、
あたま 頭がぼおつとしたり体がだるくなったりします。
しっかりと食べて、1日を始めましょう。

なんだか
やる気が
でないなあ～



こころ つか 心が疲れているのかも…。
ことし しんがた 今年 **新型コロナウイルス** 感
せんしやう えいきやう せいかつ か 染症の影響で生活が変わり、
きも 気持ちもややもやすすることもあり
ますよね。

そんな時は、1人で悩まず、
しゅうい ひと せんせい ほけんしつ 周囲の人や先生、保健室にも
はな 話しにきてくださいね。



かんせんしやう さいがい ひなん 感染症と災害 避難はどうする！？

もしも

しんがた かんせんしやう しゅうそく なか さいがい お
新型コロナウイルス感染症が収束しない中で、災害が起きたら…

ひなん げんそく
きけん ばしよ ばあい
危険な場所にいる場合は、**避難するのが原則**です。

さらに、知っておくべき避難のポイントとして、次の5つがあります。

- ★安全な場所にいる人まで、避難場所へ行く必要はありません。
- ★安全が確保できる、親せき・知人の家への避難も考えましょう。
- ★マスク、消毒液、体温計はなるべく持参しましょう。
- ★避難場所、避難所が変更・増設されていることもあるので、災害時は市町村のホームページを確認しましょう。
- ★豪雨のときの屋外の移動は、車も含めて危険です。車中泊をする場合は周りの状況を確認しましょう。

9月1日は
ぼうさい ひ
防災の日



【参考】 「健」2020年9月号（日本学校保健研修社）

「新型コロナウイルス感染症が収束しない中における災害時の避難について」（内閣府）