

ほけんだより 9月号

平成30年8月27日
釜利谷中学校
保健室 菅原里美

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み前と比べて、心も身体もひと回り成長したのではないかと思います。2学期も、みなさんが元気に学校生活を送ることができるように応援していきます。



夏休み中に...

◆けがをした人へ

夏休み中に、けがをして医療機関を受診した人は、担任の先生又は保健室の菅原に連絡をしてください。

◆歯科や眼科等を受診した人へ

健康診断で『受診のすすめ』をもらい、夏休み中に歯科や眼科などの医療機関を受診した人は、『受診のすすめ』の下半分を提出してください。



9月の保健目標

安全な生活をして傷害を防止しよう

学校でケガをする人がたくさんいます。しかし、少しの注意で防ぐことができるケガもあります。一人ひとりが「向こうから誰か来るかも」「以前ここで転んでけがをしたから」などと気をつけて行動をして、ケガを減らしましょう。

ケガをしないために...

- ◆運動の前に準備体操をしっかりとる
- ◆十分な睡眠で、集中力を高める
- ◆校舎の中では走らない
- ◆つめを切っておく
- ◆靴のひもはきちんと結び
- ◆周りの人に気を配る
- ◆何をするにもあせらず落ち着いて

ケガをしないように気を付けていても、ケガをしてしまったときには素早く応急手当をしましょう！

応急手当の基本は RICE



点検と確認の日にしよう

もしもに備えて、非常用品をそろえておいたり、家族の行動について話し合うのは大切です。「防災の日」をチェックの日と決めて、習慣化しておくとう安心ですね。

防災用品

水、保存食、ナイフ、タオル、ラジオ、懐中電灯、ライター、など



8月31日に防災訓練を実施します！もしもの時を想定して真剣に取り組みましょう！