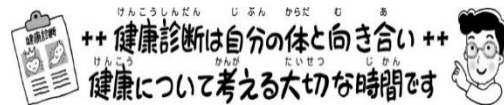


保健だより 9月号

令和2年8月24日
釜利谷中学校 保健室

まだまだ暑い日が続いています。水分補給や塩分補給、規則正しい生活をして熱中症を予防しましょう。また、手洗いやうがいなどの感染症対策も引き続きお願いします。

◆今後の健康診断の予定



項目	月・日・曜日	時間	対象者	場所	校医名
心臓検診	9/2 (水)	13:30~	1年生 昨年度欠席者	図書室	
眼科検診	9/7 (月)	13:15~	7組、1年生、 2年1~3組	保健室	柳沼 Dr.
	9/8 (火)		2年4~6組、 3年生		
歯科検診	9/8 (火)	9:00~	7組、2年生	保健室	大室 Dr.
	9/29 (火)		3年生		
	10/6 (火)		1年生		
内科検診	9/14 (月)	13:15~	7組、1年生	保健室	浅井 Dr.
	9/15 (火)		3年生		
	9/16 (水)		2年生		
耳鼻科検診	9/17 (木)	9:00~	1年生 希望者	保健室	手塚 Dr.

夏休み中に…

◆ケガをした人へ

夏休み中に、ケガをして医療機関を受診した人は、担任の先生、または保健室に教えてください。

◆眼科や耳鼻科を受診した人へ

視力検査や聴力検査で『受診のすすめ』をもらい、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。

いざというときのために、家族で話し合っておきましょう!

防災家族会議開催

9月1日(火)
に防災訓練を実施します!

話し合っておきたい
議題は?

議題1

避難所・集合場所

避難所はどこなのか、地図を見て確認しておきましょう。また、家族と一緒にいるときに被災するとは限りません。どこで集合するのか決めておきましょう。



議題2

連絡方法

スマホが使えなくなる場合があります。どこにどのように連絡を取るのか、また災害用伝言ダイヤル(171)の使い方も一緒に確認しておきましょう。



議題3

非常用持ち出し袋・備蓄

非常用持ち出し袋の中身や、食料品の備蓄は十分か確認しましょう。賞味期限が近いものは食べてしまって、新しく買い足します。



◀非常用持ち出し袋の中身▶

- 貴重品類 公衆電話用の10円玉を含む現金、保険証や印鑑、預金通帳など。
- 避難用具 懐中電灯や携帯ラジオ、予備の乾電池も忘れずに。
- 生活用品 毛布や軍手、缶切りやライターその他、携帯用トイレやカイロも役立ちます。
- 救急用具 絆創膏や消毒液、持病の薬、生理用品など。処方箋の控えもあると安心です。
- 非常食品 缶詰、飲料水など最低3日分は用意しましょう。そのまま食べられるものが便利。
- 衣料品 下着や長袖長ズボンの衣服。防寒具や雨具も役立ちます。

(消防庁 非常用持出品チェックシートより)