

ほけんだより 9月

令和6年9月2日(月) No.18
能登町立松波中学校保健室

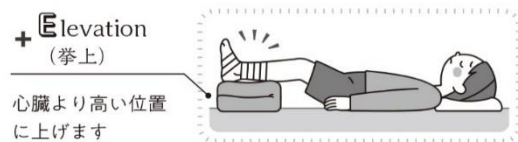
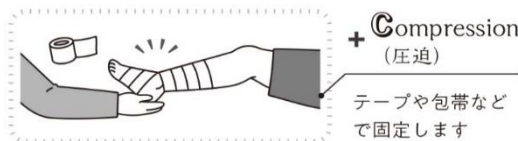
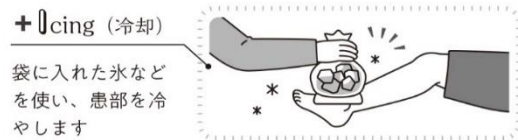
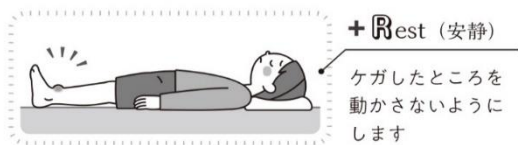
夏休みが終わり、2学期が始まりました。今年の夏休みも猛暑日が多かったですね 😊 みなさん、夏の思い出はできましたか？夏休みに生活リズムがくずれてしまった人もいると思います。2学期はたくさんの学校行事があります。まずは、体育祭！みんなで力を合わせて体育祭を成功させましょう 😊 そのためにも、早寝・早起きを心がけ、少しずつ学校生活のリズムへと戻していきましょう。



「9月9日は救急の日です！」

「救急の日」とは、救急について知ろう!という日です。救急とは、急に大変なことが起こった時にそれを救うことです。特に、急に病気になった人や怪我をした人に応急の手当てをすることです。みなさんの周りで、もしも急に具合が悪くなった人がいた時、どうしますか？

覚えておこう /
+ 応急手当の RICE +
打撲や捻挫、肉離れなどのケガをしたとき、痛みや腫れを軽くするための応急手当です。



正しく応急手当をして
早めに医療機関を受診しましょう

目の前に倒れている人がいたら…!?

▷ 大声で助けを呼ぼう

周りの大人を呼びましょう。

▷ 119番通報しよう

迷わず、落ち着いて救急車を呼びましょう。対応が分からない時は、救急隊が教えてくれます。

▷ 胸骨圧迫をしよう

自信がない場合は、AEDだけでも使えるようにしましょう。

※胸骨圧迫の仕方は、保健室の掲示を見てね！

▷ AEDを使おう

自動で心電図を解析してくれます。

施設のどこにAEDがあるか確認しましょう。

学校は、職員室前にあります。確認してね。

※使い方は、保健室の掲示を見てね！



～治療は済みましたか？～

夏休み中、歯や目などの治療へは行けましたか？2学期は学校行事がたくさんあります。行事当日に歯が痛くて…などとならないように、早めに治療を済ませましょう。治療が終わった人は「治療動告書」を提出してください。

病院、行けた？



「9月1日は防災の日です！」

9月1日は「防災の日」です。また、1日からの1週間は「防災週間」です。地震や火災、豪雨などの災害に備えて、防災グッズや避難経路を再度確認する1週間にしましょう。

①防災マップで地域の避難場所を確認する。

②防災グッズを確認する。

③家具などが倒れてこないか確認する。



④食料や飲料の備蓄を確認する。

⑤家族同士の連絡手段を確認する。

🌸🌸🌸🌸🌸 9月の保健行事 🌸🌸🌸🌸🌸

もうすぐ体育祭練習が始まります。つめが長いと自分だけでなく、相手にもけがをさせてしまう原因になるため、つめがのびていないかをチェックします。

定期健康診断スケジュール			
検査・測定項目	実施日	時間	対象学年
二計測(身長・体重)	9月6日(金)	1限目	1年生
+	9月5日(木)	3限目	2年生
つめチェック	9月5日(木)	4限目	3年生



～スクールカウンセラー&ハートフル相談員 紺谷先生の来校日予定【9月】～

月曜日：2日、9日、30日 11:30～14:30

金曜日：6日、13日、20日、27日 8:00～14:00

～スクールカウンセラー 中川先生の来校日予定【9月】～

金曜日：6日、20日 12:45～15:45

※保護者の皆様のご相談も受け付けております。事前にご連絡ください。

※先生のご都合で来校日時が変更になる場合があります。



保護者の方へ ～こんなことがあればお知らせください～

新たにアレルギー症状が出た

緊急連絡先が変わった

そのほか、お子さんの体調で気になること

※担任か、保健室の池田までご連絡下さい。