



令和7年9月1日
いしかわけんりつ がっこう
石川県立ろう学校
ほけんたいいくぼうさいか ほけんしつ
保健体育防災課(保健室)

みなさん夏休みは充実していましたか？

暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。朝晩は涼しくなってきましたが、日中はまだ気温の高い日が続きます。夏の疲れが出やすいこの時期は無理せず、体調管理を心がけてくださいね。新学期も健康第一で過ごしましょう。

9月の保健行事

9月2日(火)午前

9月2日(火)午前

9月4日(木)午前

9月3日(水)から9月12日(金)

(小2.3年生)身体測定

(幼)身体測定

(小4.5.6年生)身体測定

中・高 身體測定週間



9月の保健目標：生活リズムをととのえよう！

長かった夏休みを終え、新学期がスタートしました。からだの夏休みリズムから学校リズムに少しずつ戻していくのに最も大切なことは“睡眠”です。まずは寝る時間と起きる時間を自分で決めることから始め、「社会的時差ぼけ」にならないようにね！



9(きゅう)と9(きゅう)で「きゅうきゅうの日」

「救急の日」は、「救急業務及び救急医療に対する意識を高めること」を目的に昭和57年に定められました。本校では7月22日に日本赤十字社から講師をお招きし教職員を対象とした救急法講習会を開催しました。いつでもどこでもだれでも緊急事態に対応できる心肺蘇生法やAEDの使い方など熱心に取り組んでいました。

みなさんもけがの予防・けがをした時の応急手当について、少し考える機会になるとよいですね

さいがいじ

かんが

災害時のトイレについて考えよう！



気象庁は「30年間に1回以下の出現率で発生する現象」を「異常気象」と定義していますが、近年はそうした現象が頻繁に起きるようになりました。いつ、どこで、どのように発生するかわからない災害ですが、起きてから対策を考えるのではなく日頃からの備えが命を救うことにつながります。本校でも子供たちや教職員が災害時に備えた行動ができるよう、地震、火災、洪水等年間5回の避難訓練を実施し避難方法は学んでいますが、これまでの大きな災害から問題になったことの一つが“トイレ問題”でした。災害に関係なく人は生きている以上、トイレは待ったなし！です。

しかし・・・

- ①災害時、水洗トイレは使えないことが多い
- ②災害時の仮設トイレ設置まで時間がかかる
- ③不衛生なトイレから発生するさまざまな問題
(例えば・・集団感染、秩序の乱れ、災害関連症状の悪化など)



こんな時、頼りになるのが便器に取り付けて使用する【携帯トイレ】です。能登半島沖地震では使い方がわからない人が多くトイレパニックになった避難所もあったようです。この機会に学んでみよう！

携帯トイレの使い方は？

1

携帯トイレを濡らさないために便座を上げて、便器にポリ袋を取りつける



2

便座を下ろし、携帯トイレを取りつける



3

吸収シートや凝固剤でうんちやおしっこをかためる



4

使ったあとは空気を抜いてしっかりと結んだら、ふたつきの容器等に保管する

