

ほけんだよい 9月

平成26年9月1日
南中学校 保健室
第5号

2学期がはじまりました。夏休み中は元気に過ごせたでしょうか。9月に入りましたが、まだまだ暑さは去ってくれそうにありません。9月は、南風祭りや体育祭、新人戦に向けての練習などみんなが活躍する場面が多くなります。生活リズムを学校モードに戻し、全力で取り組めるように体調を整えましょう。

「まさか」と思う前に 「もしも」に備えよう！

みんな確認！

9月1日は防災の日、そして防災の日を含んだ1週間（8月30日～9月5日）を**防災週間**といいます。この週は全国各地で防災訓練が行われることが多いですが、みんなは真剣に取り組んでいますか？「めんどくさい」「訓練しなくても大丈夫だよ」と思っていませんか？もしも火災や地震に見まわれたとき、とっさに対応することができるでしょうか？

『備えあれば憂いなし』という言葉があるように、非常時にきちんと行動できるよう、普段から心得ておくことが重要です。

学校や家、外出先などで災害に遭った場合の避難の仕方や連絡方法など、これを機に再度確認しておきましょう。

連絡を取り合う【手段】は？



電話

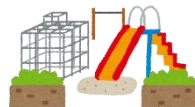


メール



緊急災害
アプリ

家族で決めてある【避難場所】は？



公園



学校



公民館

家のまわりの【危険スポット】は？



川・河原



海



山・がけ

避難するときの【持ちもの】は？



例えば...

水・非常食・懐中電灯・携帯ラジオ・電池・
マッチやライター・救急セット・ティッシュ・
タオル・毛布・現金・保険証のコピー など
《リュックなどに1つにまとめて
誰が何を持つのか確認しておきましょう。》

スポーツ の 秋

準備運動をしっかりと行いケガをしないように細心の注意を払うのは当然ですが・・・
もしケガをしてしまったときはどうしますか？
「ケガした～！」と保健室にかけ込む前に自分でできる応急手当をしましょう！

9月9日は救急の日



応急手当

保健室へ行く前に

できることはないかな？



保健室からのお知らせ

☆ 夏休み中に、部活動等でケガをした人へ

夏休み中に学校管理下の活動において、ケガをして病院や整骨院へ通った場合も「日本スポーツ振興センター」に手続きすることで、後日、医療費等が給付されます。手続きに必要な書類をお渡ししますので、保健室へご連絡ください。

☆ 健康カードの返却をお願いします

夏休み前に、健康診断結果の記入された「健康カード」を配付しました。結果を確認の上、表紙に保護者印を押印し、9月5日（金）までに担任へ提出してください。

☆ 治療が済んだ人へ

「治療済み報告書」を提出してください

健康診断後、「治療のおすすめ」を配布された生徒の中で、医療機関を受診した人は、「治療済み報告書」を必ず担任に提出してください。

