

ほけんだより



R5.9.1
丹原西中学校
保健室

夏休みはゆっくりできましたか？夏休み中は時間にゆとりができ、生活習慣が乱れてしまった人もいるかもしれません。今日からまた気持ちを切り替えて、生活リズムを学校モードにして2学期を元気に過ごしましょう。

9月23日は秋分の日です。スポーツの秋、読書の秋など「秋」の楽しみ方は様々です。「食欲の秋」だけにならないように、勉強も運動もバランス良く取り組んでみてください。



生活リズムを
学校モードに
戻そう！



朝ごはんを
ゆっくり食べる



朝は余裕を持って、
同じ時間に起きる



寝る前にスマホを見るのをやめ、
早めに寝る

～9月の保健行事予定～

日程	検査内容	該当学年
9月20日(水) 11:00～	小児生活習慣病予防健診	1年生と追跡調査対象者
※年度初めより日程を変更しています。	貧血検査	2年生

秋

にも

花粉症がある!?

花粉症というと春のイメージが強いですが、秋にもブタクサなど花粉を飛ばす草花があります。河原や公園など身近な場所にも生えています。

熱がないのにくしゃみや鼻水、せきが続くときは、花粉症を疑いましょう。



一緒にできる /

花粉症
対策

マスク

家に入る前に服をたたく

吸い込む花粉の量を減らす

部屋の中に花粉を持ち込まない

うがい

洗顔

服を洗う

のどに付着した花粉を洗い流す

顔に付いた花粉を洗い流す

服に付いた花粉を落とす



7月の保健だよりに「AEDの設置場所」をお知らせしました。今月は「救急車の呼び方」です。呼んだことがある人もいるかもしれませんが、全国共通なので覚えておいてください。

また、けがをした時のために応急手当の仕方を覚えておきましょう。応急手当をすると、けがの悪化を防いだり、早く治したりできます。



すり傷は
傷口を洗う



切り傷は
清潔なガーゼを当てて押さえる



目にゴミが入ったら
洗面器に張った水で
目を洗う



やけどしたら流水で冷やす



突き指したら氷で冷やす



119番!

救急車の呼び方

119番通報をすると、救急隊の人からこんなことを聞かれます。

できるだけ落ち着いて、はっきり答えましょう。



火事ですか? 救急ですか?

救急です



どうしましたか?

(誰が・いつから
・どうしたか・どんな状態か)



場所はどこですか?

〇〇市〇〇番地です。
近くに〇〇があります



名前と連絡先を教えてください

〇〇です。
電話番号は〇〇〇〇〇〇です



救急車を呼ぶべき? 迷ったら #7119



急なケガや病気のと看、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で
救急車を呼んで
いいのかな...

体調が悪いけど、
すぐに病院に行った
方がいいのかな...

ケガや病気のと看
は不安になるもの。
一人で判断せず、専
門家の力を借りましょう。



～保護者の皆様～

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み明けの生活リズムの乱れや忙しさが原因で、いろいろな不調が出てきてしまうこともあると思います。朝なかなか起きられない、食欲がない、元気がないなど、新型コロナウイルス感染症も流行していますので、丁寧な健康観察をよろしくお願いします。

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続きます。熱中症対策として飲み物、汗ふきタオル、着替え等の準備をよろしくお願いします。