

ほけんだより 9月号

学校保健目標：自他の生命を尊重し、健康でたくましくなろう

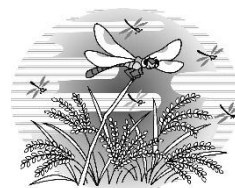
瀬戸市立幡山中学校

令和8年9月8日

保健室

9月保健目標 安全な行動をしよう

2学期、頑張ろうと思っている人も多いでしょう。しかし、「何だかだるいな」「体が思うように動かないな」など、本調子ではなく、疲れたなという人もいますね。心と体の準備が整っていないと、思わぬけがにつながることもあります。いきなりフル回転でスタートできなくても、少しずつ心と体をならして、体の調子を整えてください。



☐生活リズムを見直す
(早寝早起き朝ご飯)



☐ゆっくり過ごす
時間をつくる



☐お風呂につかる



☐ぐっすり眠る
(×就寝前のブルーライト)



～「もしも」に備えよう！～

この夏は、熊本地震、千葉や北陸での豪雨など、各地で自然災害が発生しました。災害は「いつ」「どこで」「誰の身に」起こるかわかりません。9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」です。この機会に災害が起きた際、どうするのか家族と話し合ったり、お家の救急用品の中身を見直したりして、いざというときの行動について考えてみましょう。

== 備えているかな？チェックリスト ==

- ☐ 家族との集合場所や連絡手段を決めている、もしくは知っている。
- ☐ 家族の連絡先（携帯電話番号や保護者の職場など）を覚えている。
- ☐ 自宅や学校の近くの避難場所を知っている。
- ☐ 非常持ち出し袋（防災グッズ）が家のどこにあるか知っている。
- ☐ 学校以外の場所（通学路や外出先）で災害が起きたときの行動を考えたことがある。
- ☐ ハンカチ・タオル・ティッシュは常に持ち歩いている。



== あると便利！おすすめ防災グッズ ==

連絡・情報	モバイルバッテリー、小型ライト、ホイッスル
衛生・感染予防	マスク、ハンカチ、タオル、ティッシュ、ウェットティッシュ 携帯トイレ、マウスウォッシュ、生理用品
食事・水分	飲料水、栄養補助食品
便利グッズ	チャック付袋、ラップ

- 家族で話し合って、自分に必要なもの（例：眼鏡、常備薬など）を準備しておきましょう。
- 賞味期限・使用期限があるものは、定期的にチェックして入れ替えましょう。

== いざというときのための「ファーストエイド（応急手当て）」 ==

災害時やケガをしたとき、自分でできる応急手当ての基本を身につけておきましょう。

●擦り傷・切り傷

- 水で傷口の汚れや砂をしっかりと洗い流します。
- 出血がある場合は、ハンカチやガーゼを傷口に当て、上からしっかりと押さえます。

●刺し傷（ガラス片やトゲなどが刺さったとき）

【大きなガラスや深い傷の場合】

- 絶対に抜かない。
- ガラスが動かないよう、周りをタオルなどで固定します。
- 近くにいる大人に助けを求めます。

【小さなトゲや浅いガラス片の場合】

- 水で傷口を洗い流します。
- ピンセットなどで慎重にまっすぐ抜きます。
- 抜いた後はハンカチやガーゼを当てて圧迫し、血を止めます。

●鼻血

- 少しうつむく（下を向く）姿勢をとります。
- 親指と人差し指で、小鼻（鼻のふくらみのある柔らかい部分）をしっかりとつまみます。
- 頭を強くぶつけた後に鼻血が出たときは、すぐに大人に伝えましょう。



保護者の方へ（お願い）

空気が乾燥して寒くなった時期に流行するインフルエンザですが、今年はすでに流行がみられます。のど痛、頭痛、発熱などのかぜ症状がある時には医療機関で診察を受けてください。

学校保健安全法施行規則により、学校において予防すべき感染症には、出席停止の期間が定められています。お子さまが罹患した場合は、医師と相談の上、出席停止基準を参考に、家庭においてしっかり療養していただき、次のことを学校にご報告ください。

- 【報告内容】
- ・ 罹患した感染症名
 - ・ 受診した医療機関名
 - ・ 登校しない期間
 - ・ 受診した医療機関より指示を受けた登校可能日

【報告方法】 ①～④のいずれか1つ選択し、報告してください。

- ① 右表「登校届」
- ② tetoru の欠席連絡機能
(備考欄に記入し送信)
- ③ 電話（82-4393）
- ④ 書面（任意の書式）

登 校 届	
児童生徒名	年 組
感 染 症 名	
出席停止期間	年 月 日から 年 月 日
※ 受診した医療機関の指示により、 病状が回復し、感染する恐れがなくなりましたので、 年 月 日より登校します。	
年 月 日	保護者氏名