

保健だより 9月

令和6年9月2日
小美玉市立美野里中学校
保健室



長い夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。夏休みの生活から学校生活のリズムに切りかわっていますか？今年の夏は気温の高い日が続き、夏の疲れが残っていることでしょう。この時期は、心身を休める時間、睡眠をしっかりとりと朝食を必ず食べることを意識して生活していきましょう。

9月から10月にかけて、**発育測定(身長・体重)**を測定します。

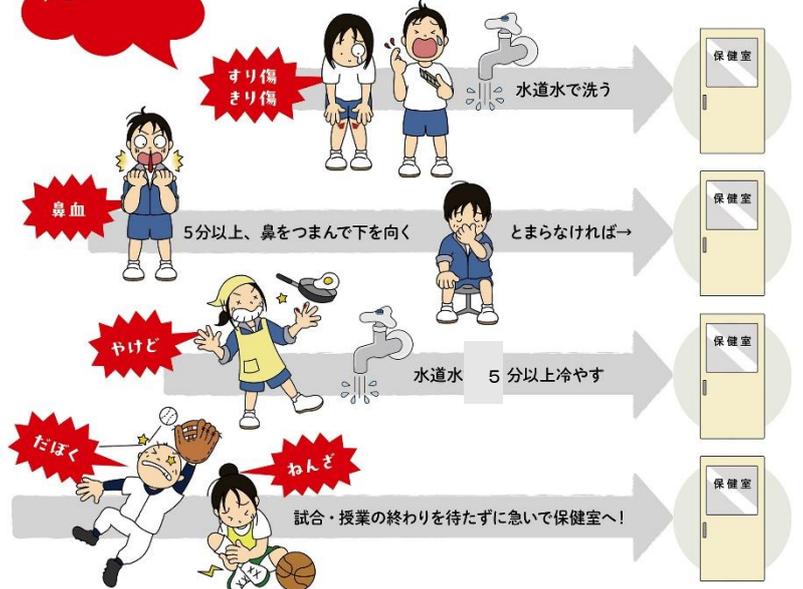
服装は、**半袖・ハーフパンツ**



9月のスクールカウンセラー来校日
12日(木) 26日(木)

応急手当

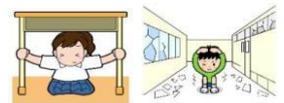
保健室へ行く前に /
できることはないかな？



9月は防災月間 もし、今地震がおきたら・・・？

●学校にいたら・・・

教室では、机の下に入り、机の「あし」をつかむ。物が落ちたり、倒れたりしにくいところで、身を小さくする。ろう下や階段では、窓ガラスから離れる。



●図書館にいたら・・・

本棚から離れる。



●通学路では・・・

塀や自動販売機から離れる。



●スーパーやコンビニにいたら・・・

棚や照明などから離れる。
買い物かごで頭部を守る。
出入口は人が一斉に押し寄せるので注意。



美野里中のAEDはどこにある？

“人が倒れていたら、AED(自動体外式除細動器)を持って行こう！ ※AEDは、きれんしている心臓に電気ショックを与え正常なリズムに戻す。

- ①職員室の中 ②校舎の外(職員室と ③武道場玄関の中



放送室の間)



※夏休み中に、部活動でけがをして病院を受診した人は、災害給付申請の用紙を渡しますので、顧問または担任に申し出てください。
※夏休み中に、歯科医や眼科医などを受診した人は、「受診報告書」を提出してください。

防災クイズ：このマークは何でしょう？



(左側) **避難場所**⇒災害時にいったん逃げこむ場所(待機する場所)
学校や公園や広場など
(右側) **避難所**⇒避難生活をする場所
(暮らせる場所)
公民館や学校など

※どんな場所が避難所・場所になっているのかを小美玉市防災ハザードマップで確認してみましょう。