

保健だより 9月



令和7年9月1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長く続き、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
とること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
3日（水） 24日（水）

生活リズムを整えよう

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムは、しっかり学校モードに
切り替えられていますか？ 勉強や部活動、友だちとの楽しい時間など、充実した日々
を過ごせるように、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

- ・生活リズムを見直す
（早寝早起き、朝ごはん）
- ・ぐっすり眠る
（寝る前にスマホ・パソコンは見ない）
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・栄養バランスのよい食事を摂る
- ・リラックスタイムをとる
（音楽を聴く、読書する、
好きなアロマの香りを楽しむ…など）

夕方に一度寝ないで、
その分早く寝よう



※夏休み中に、部活動だけが
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。

9月9日は救急の日

～もしも救急車を呼ぶことになったら・・・～

外出先や家などで大人がいない場合にそなえて救急車を呼ぶ
ときの流れを知っておきましょう。

《もし倒れている人がいたら・・・》

- ① 119番に電話をかける。（固定電話でもスマホでもOK）
- ② 「119番です。火事ですか？救急ですか？」
- ③ 「救急です」
- ④ 「住所を教えてください」
- ⑤ 「小美玉市〇〇〇です」※分からない時は、大きな建物や電信柱に書
いてある番号などの目印を伝える。
- ⑥ 「どなたがどうされましたか」
- ⑦ 「50～60才ぐらいの男性が倒れています」
- ⑧ 「意識はありますか」
- ⑨ 「ありません」
- ⑩ 「あなたの名前と連絡先を教えてください」
- ⑪ 「名前は〇〇〇〇です。連絡先は△△△△△です」
- ⑫ 「直ちに救急車が向かいます」

救急隊が到着する
まで、電話をスピー
カーモードにし
て、司令員からの
指示を受けながら
処置を行ってい
きましょう。



学校のAEDは ここにあります



① 職員室
の中



② 校舎の外
（職員室と
放送室の間）



③ 体育館
玄関の中



学校内の設置場所だけでなく、
自宅の近所や通学路では
どこにAEDがあるのかを
知っておくと、いざというときに
役立ちますよ！

新型コロナウイルス感染症の変異
ウイルスが、全国的に増加してい
ます。予防を心がけましょう。

- こまめな手洗い
- 換気
- 咳エチケット

