

# ほけんだより



## 9月の保健目標

規則正しい生活をしよう  
けがの防止に努めよう

令和2年9月1日

北区立神谷中学校

保健室発行

夏休みが明けて約一週間が経ちました。心も体も学校モードに切り替わったでしょうか。

これから実りの秋を迎えます。一人ひとりの実りを大切に過ごしていきたいですね。

残暑に加え、新型コロナウイルス感染症の流行が続いていますので、健康管理も忘れずに！

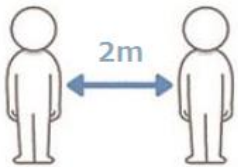
## 健康診断

9月の健康診断は以下の通りです。

実施項目	実施日	時間	対象学年	注意事項など
耳鼻科検診(予備)	9/1(火)	8/28(金)に全学年終了したので、行いません。		
脊柱側弯症検診	9/7(月)	午前	1年生 抽出者	体育着登校

詳細は別途、お知らせします。

### 忘れていませんか？コロナ・熱中症対策



#### 身体的距離の確保

顔を近づけて話したり、体を密着させて遊んだりする行為はしないようにしましょう。



#### マスク・水分をとる

十分な距離をとった上で、適度にマスクを外したり、こまめに水分をとったりしましょう。



#### 丁寧な手洗いの徹底

- ①外から教室に入るとき
- ②咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- ③給食の前後
- ④掃除の後
- ⑤トイレの後
- ⑥共有の物を触ったときは、必ず手洗いをしましょう。



ハンカチ  
忘れずに！  
貸し借り禁止！



#### 毎日の健康チェック

必ず検温をして登校しましょう（カード忘れずに）。体調不良がみられる場合は、自宅で療養しましょう。

### 9月・バタバタスタートになっていませんか？

寝坊してバタバタ、忘れ物してバタバタ、お腹痛くてバタバタ...

二度寝の誘惑に負けないで、10分早く起きるだけでも変わるといいますよ、その生活。

毎日歯を磨くように、お風呂に入るように、

早起きも「習慣化」させてみませんか？



明日、10分早く  
起きてみる！



自力で起きようね

明日の準備は夜のうちに！



明日でいいや～は  
失敗の元

朝食後、とにかく  
便器に座ってみる



出なくても！

夜は30分早く  
消灯してみる！



眠くなくても光の刺激  
をなくそう！

# 9月1日は「防災の日」 9月9日は「救急の日」

先月号で、「夏休み中に災害に対する備えを見直しましょう」という話をしましたが、皆さん見直せましたか？今月は、「防災の日」「救急の日」など命や安全に関する記念日の多い月です。まだの人は、ぜひ家族と話す時間をつくってくださいね。

- 1995年1月 阪神・淡路大震災 → 午前5時46分
- 2011年3月 東日本大震災 → 午後2時46分
- 2016年4月 熊本地震 → 午後9時26分
- 2018年9月 北海道胆振東部地震 → 午前3時07分

## 家族でチェック☑しよう！

- 自宅近くの避難場所・集合場所は？**
  - ・地域で決められている避難場所や災害が起きた際の集合場所を決めよう
- 非常時の連絡方法は？**
  - ・災害用伝言ダイヤル「171」が利用できます
  - ☆固定電話や携帯電話から録音でき、その録音を聞くこともできます
  - ・遠方の親戚などの連絡先をみんなで確認しよう
- 非常用持ち出し品は？**
  - ・災害時に持ち出す荷物、救急備品の使用期限などを確認しよう

もしも、今、  
災害が起きたら？  
大切ないのち、守れますか？



なにが必要？

## 非常用持ち出し品 チェックリスト



玄関や枕元など、持ち出しやすいところに置きましょう。

<input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> レインウェア <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 予備電池、携帯充電器 <input type="checkbox"/> 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など） <input type="checkbox"/> タオル、ブランケット <input type="checkbox"/> 洗面用具、歯ブラシ、歯みがき粉		<input type="checkbox"/> 食品（カップ麺、レトルト食品、ビスケット、チョコレートなど最低3日分があると安心！） <input type="checkbox"/> 衣類、下着 <input type="checkbox"/> 紐なしの運動靴 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> マッチ、ろうそく <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> ペン、ノート <input type="checkbox"/> 防犯ブザー	<b>感染症対策にも</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> マスク</li> <li><input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール</li> <li><input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ</li> <li><input type="checkbox"/> ウェットティッシュ</li> <li><input type="checkbox"/> 体温計</li> </ul>	<b>女子はさらにプラス</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 生理用品</li> <li><input type="checkbox"/> サニタリーショーツ</li> <li><input type="checkbox"/> 中身の見えないゴミ袋</li> </ul>
---	--	---	---	---

貴重品（通帳、現金、健康保険証など）も持っていこう！

マウスウォッシュがあると便利

## 運動前に要チェック！

例年、運動会の練習が始まると、けがでの保健室来室人数が増えます。練習中にけがをして本番でいつもの力が出せなかった…ということにならないよう、けがの予防について正しい知識を身につけておくことが大切です。



体調は悪くないですか？  
睡眠を十分にとろう



水分を十分にとりましたか？  
運動前にも 250~500ml 飲もう



準備体操はしっかりしましたか？  
体温を上昇させる等、心と体の準備をしよう



汗ふきタオルを持っていますか？  
手を拭くハンカチとは別に用意しよう



手や足の爪は切りましたか？  
自分や周りの人を傷つける前に切ろう



足に合った靴を履いていますか？

### 足に合った靴は次のうちどれでしょう？

- ① つま先と靴が指1本分あいている靴
- ② つま先と靴が指3本分あいている靴
- ③ つま先と靴がぴったりの靴

① 正解

運動会前までに、ほけんだより臨時号を発行します。臨時号ではけがの応急処置について特集しますので、ぜひ読んでください。