



ほけんだより



2021. 9. 1
滝野川紅葉中学校
保健室

夏休みはどんな思い出ができましたか？部活動や塾で忙しかった人、家庭でゆっくりできた人、それぞれの時間が過ごせたのではないのでしょうか。一方、長い休みの中で、夏休みの生活リズムになってしまった人も多いはず…。学校の生活リズムに慣れるまでは、少し時間がかかる人もいるかもしれません。1日の疲れを次の日に残さないよう、睡眠時間をきちんと確保し9月の生活を元気にスタートしていきましょう！

～ 9月の保健行事

9月8日(水) 9:00～

せきちゅう
脊 柱 側 わ ん 検 診 保 健 室

対象：1年生、2・3年生の対象者

※体操着で検診を行います。着替えてから保健室にきましょう。

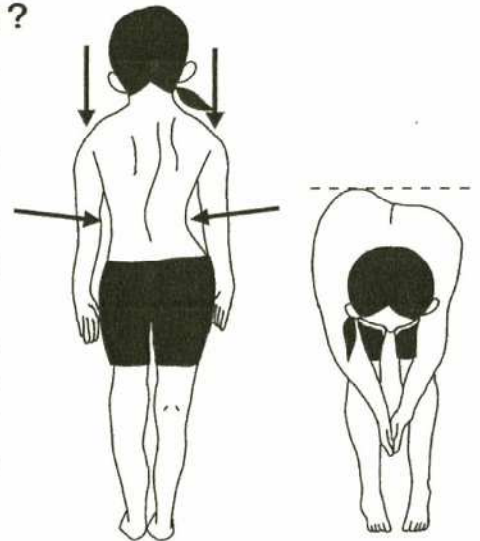
・髪の毛が長い人は、頭の上または図のように横で縛り、首や背中にかからないようにしましょう。

「脊柱側弯症」とは？

人の脊柱(背骨)は、首からおしりにかけてまっすぐにのびていますが、この脊柱が横に曲がっている状態を「脊柱側弯症」といいます。

右の絵のように左右のかたやこしのラインがずれている場合は、脊柱側弯症の疑いがあります。

病院で治りようしないと治すことができないので、内科検診で「脊柱側弯症」が疑われた場合は、必ず整形外科に行って、くわしい診断をしてもらうようにしましょう。



～ 健康観察について～

連日 TV でも耳にするように、新型コロナウイルス感染症は依然猛威を奮っています。みなさんの健康と体調を守るためにも、登校する前には、必ず体温測定と体調が悪いところがないかを確認しましょう。また、一緒に住んでいる家族の体調も合わせて健康チェック表に記入し、普段と体調が少しでも異なる場合は、無理して登校せず、自宅で休養しましょう。そして、密にならない、咳エチケットを行う、登下校・給食や休み時間前後の手洗いうがいとともに、引き続き、教室の休み時間の換気や、至近距離での会話を避けるなどできることを一つずつ行っていきましょう。

とはいえ、自粛が続くと疲れてしまうものです。心配なことや、不安なこと、もやもやするな～なんてことがあったら、休憩時間や放課後に話に来てくださいね。

～ 保護者の方へ ～

日頃より学校保健活動にご理解ご協力をいただき、誠にありがとうございます。先日、北区からのメール配信にもありました通り、健康観察(体温測定、症状の有無等の確認)について、生徒だけでなく同居家族の方についてもご協力をお願いしております。生徒本人及び、同居家族の方に発熱等がある場合や、濃厚接触者に特定されPCR検査を受けることになった場合は、登校をお控えください。なお、その場合は、欠席扱いにはなりません。ご理解ご協力の程、よろしくお願いいたします。

9月1日 防災の日

近年、大規模な地震・大雨・洪水といった自然災害が国内外で毎日のように発生しています。滝紅中でも突然の災害を想定し、避難訓練や防災設備点検、態勢を整えています。いつ・どこで起きるか予測できないからこそ、日ごろの備えが大切！家庭でも「もしも」のために、避難場所やハザードマップの確認、災害時の持ち物の準備・点検をしておきましょう。



突然の大地震！外出先で、どうする？

〔地下街〕

火災が発生しなければ比較的安全です。手荷物やカバンなどで頭を守り、壁づたいに歩いて避難しましょう。一定の間隔で地上への非常口があるため、1箇所に殺到するなどパニックにならないことが肝心です。



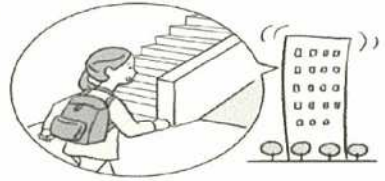
〔映画館・劇場〕

カバンなどで頭を守りながら座席の間に身を隠し、揺れがおさまるのを待ちます。会場に入ったとき、上映・上演開始前に非常口や避難経路を必ず確認しておきましょう。



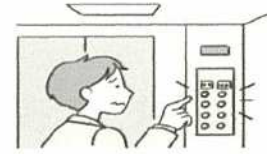
〔タワーマンション・高層ビル〕

高層階では地表より揺れが長く・大きくなる場合があります。あわてずに、丈夫な机などの下に身を隠しておさまるのを待ち、階段で避難しましょう。



〔エレベーターの中〕

すぐに全階のボタンを押し、最初に停止した階で降ります（ただし、その階の状況を見極めることも重要です）。閉じ込められた場合は非常用呼出ボタンを押し、外部からの指示・救助を冷静に待ちます。



ちょっと
ひと息・・・

探してみよう！7つのまちがい探し

