

# ほけんたより9月

R7 9月

江南中学校保健室

川本

まだまだ暑い日が続きますが、夏休み明けの体調はどうですか？休み中の生活リズムから学校生活への切り替えには、少し時間がかかることもあります。無理せず、少しずつ整えていきましょう。また、からだだけではなく心の健康にも注意が必要です。長い休みのあとには、心も体も学校生活に慣れるまで時間がかかることがあります。「なんだか疲れやすいな」「気持ちが落ち着かないな」と感じることも、自然なことです。そんな時は、無理せず、ゆっくりと自分のペースで過ごしていきましょう。また、9月とはいえ厳しい暑さが続いています。熱中症や体調不良を防ぐためにも、こまめな水分補給や休息を心がけましょう。



## 自分でできる？ けがの手当て



9月9日は救急の日

けがをしたときは、自分でできる手当てがいくつかあります。覚えておきましょう。けがの状態がよくないときは、おうちの人や先生に教えてくださいね。

洗 う

すり傷、目に入ったゴミなど。汚れた傷口やゴミを洗い流す。

押さえる

切り傷、鼻血など。血が出ているところを押さえて血をとめる。

冷 や す

ねんざやだばく、やけどなど。痛めたところを冷やす。

## 9月の保健行事

昼休みに保健室で、身体測定を行います。服装は制服のままで大丈夫です。トイレを済ませて来てください。

9/1 (月) 1の1

9/8 (月) 3の1

9/3 (水) 1の2

9/9 (火) 3の2

9/4 (木) 2の1

9/12 (金) 3の3

9/5 (金) 2の2

## 救急要請マニュアル

- ① 「119」番に電話をかける
- ② 火事か救急か聞かれたら「救急」と答える
- ③ 救急車に来てほしい場所をできるだけ詳しく伝える
- ④ 具合の悪い人の症状や年齢（わからないときはおおよそ）を伝える
- ⑤ 自分の名前、連絡先（連絡可能な電話番号）を伝える

学校のAEDは  
ここにあります



校長室前

体育館



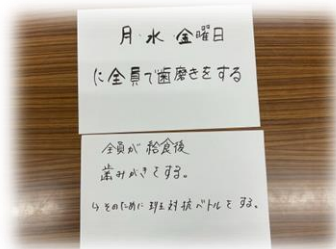
学校内の設置場所だけでなく、自宅の近所や通学路でどこにAEDがあるのかを知っておくと、いざというときに役立ちますよ！

# R7年度 第1回学校保健委員会



去る7月2日（水）に第1回学校保健委員会を開催しました。まず初めに、生活リズムチェックから見えて来た本校の健康課題について保健委員会の野尻さんと真壁さんに発表してもらいました。本校では、特に未処置歯率の高さや昼の歯磨き実施率の低さが課題となっています。

これらの課題を解決するため、今年度の学校保健委員会では、熊本市中央区役所保健子ども課の平松智子様を講師にお招きして、「歯と口の健康」をテーマに開催することにしました。講演では、噛むことの大切さや歯磨きの役割、そして生活習慣が口腔環境に与える影響について、わかりやすく説明していただきました。講演の後にはブラッシング指導をしていただき、生徒の皆さんは実際に歯ブラシを使って、正しい磨き方を学ぶことができました。最後に学級で話し合いを行い、目標を立てて発表してもらいました。ユニークな目標もあり、今後の歯磨き習慣を意識する良いきっかけになったのではないかと思います。



## 9月、10月のSC 来校日

9月5日（金）11:35～

9月19日（金）11:35～

10月10日（金）10:35～

10月15日（水）11:35～

10月24日（金）11:35～

生徒、保護者の方どちらでも相談することができます。お一人様1時間程度です。ご希望の方は、担任又は保健室川本までご連絡ください。

2学期も希望者が多いことが予想されます。希望される方は早めにご相談ください。



江南中保健室オンライン相談



詳しくは R7、6月号をご覧ください

<https://forms.office.com/r/k4wkAKGhdP>

