

9月 ほけんだより

令和4年9月1日（木）NO. 6 宝泉中学校 保健室

宝泉中のみなさんへ

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みは有意義に過ごせましたか？夏休みが終わってしまって、「ゆううつだな～」と思っている人も多いかなと思いますが、早く学校モードに切り替えられるよう、規則正しい生活を送ることから始めましょう。まだまだ残暑が厳しい時期です。こまめに水分補給をして熱中症にも気をつけてください。



9月の保健行事と諸注意



実施日	項目	時間	対象	注意事項
2日（金）	身体測定	放課後 16:05～	3年生<奇数>	※身長・体重のみの測定です。 服装：半袖体育着・ハーフパンツ くつ下を脱いで測定します。 場所：保健室
6日（火）			3年生<偶数>	
7日（水）			2年生<奇数>	
8日（木）			2年生<偶数>	
9日（金）			1年生<奇数>	
12日（月）		15:35～	1年生<偶数>	

※2学期の身体測定の結果は、2学期の通知表と一緒に配付します。

早く知りたい人は個別に保健室に聞きに来てください。



緊急!!でも 正確に! 救急車の呼び方



9月9日は
「救急の日」

①119番にかける。「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので、「救急です」と答える。



②「どこで」、「誰が」、「どんな状態なのか」をはっきりと簡潔に伝える。

③自分の名前、所在地（近くで目印になりそうな建物など）、かけている電話の番号を伝える。

④救急車が着くまでにやるべきことの指示を受ける。

⑤救急車が着いたら、救急隊員に状況（どんな容体か、それまでの手当、持病があれば病名など）をくわしく伝える。

- ・転送される場合があるので、通話がとぎれても切らずに待つ。
- ・救急車の目的地がわからなくなることがあるので、現場を離れない。
- ・途中で切れないように、できるだけ立ち止まって話す。
- ・通話終了後も、折り返しの着信に備えて電源は切らない。

スマホや携帯電話から
通報したときは・・・



9月1日は「防災の日」 もし、「いま」地震がきたら…



○学校で…

教室では机の下に入り、机の脚をしっかりとつかみます。それ以外では、物が落ちてきたり、倒れたりしにくい場所で体を小さくかがめます。



○通学路で…

倒れやすい物（自動販売機など）から離れます。窓ガラスが落ちてきたりすることがあるので、かばんを頭にのせて頭を守ります。



○バス・電車の中で…

大きな地震がおきると乗り物が止まるので、その後は運転士さんの指示にしたがいます。勝手に外に出るとかえって危険です。



○デパート・スーパーで…

持ち物で頭を守り、棚やライトなどから離れます。出口に人が一気におしよせることがあるので、落ち着いてまわりをよく見て行動することが大切です。



ひなんのじゅんぴ マスクも必ずに



知ってる？ 二十四節気

二十四節気は、季節の区分です。一年を24等分して、季節の移ろいを表現したものです。「立春」や「夏至」などの言葉を聞いたことがある人もいるでしょう。

9月には「白露」があります（毎年9月8日～9月22日頃）。「白露」とは、「露が降り、白く輝くように見える頃」とい

う意味です。夜の気温がぐっと下がって空気中の水蒸気が冷やまれ、朝、水滴（露）になって葉や草花につくようになる様子を表しています。

「白露」は一日の気温差が大きい時期なので、体調を崩さないように気をつけましょう。