

ほけんだより 9月

令和8年9月1日(火)
朝霞市立朝霞第三中学校
保健室 No.6

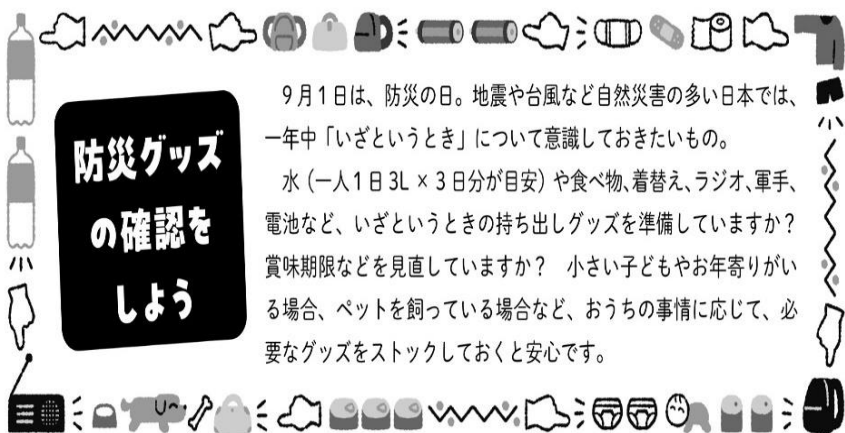


夏休みが終わり、学校生活が始まりました。休み明けは疲れが出やすい時期です。

早寝早起きや朝ごはんを大切に、少しずつ生活リズムを整えましょう。

9月9日は「緊急の日」です。けがや体調不良のときに落ち着いて行動できるよう、応急手当や AED について知っておくことも大切です。

また、9月は防災について考える時期でもあります。避難場所や連絡方法を家族と一緒に確認しておきましょう。自分と大切な人の命を守るために、日ごろから備えておきましょう。



防災グッズの確認をしよう

9月1日は、防災の日。地震や台風など自然災害の多い日本では、一年中「いざというとき」について意識しておきたいもの。

水（一人1日3L×3日分が目安）や食べ物、着替え、ラジオ、軍手、電池など、いざというときの持ち出しグッズを準備していますか？賞味期限などを見直していますか？小さい子どもやお年寄りがいる場合、ペットを飼っている場合など、おうちの事情に応じて、必要なグッズをストックしておくとう安心です。

9月9日は救急の日

「もしも」のときに、できること。
救急の日に命を守る行動
を考えてみよう。



9月1日は防災の日 屋外や外出先で地震が起こったときは

●かばんなどで頭を保護し、落下物から身を守る



●近くに公園など広い場所があれば、そこに移動する



●電車やバスでは転倒しないよう手すりなどにつかり、停車後は乗務員の指示に従う



●ブロック塀や自動販売機、電柱などから離れる



●海岸付近の場合は、すぐに高台へ避難する



●エレベーター内では全ての階のボタンを押し、停止した階で降りる



救急車の呼び方



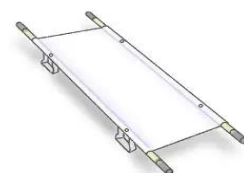
急病人やけが人が出て救急車を呼びたいときは、固定電話も携帯電話も、局番なしの「119」番でつながります。次のようなことを聞かれるので、落ち着いて伝え、指令員の指示に従います。

- 1 火事か救急か
→「救急です」
- 2 住所(わからないときは目印になるものを)
- 3 誰がどうしたのか
→ 具合の悪い人の年齢、性別、症状、意識や呼吸の有無など
- 4 通報者(自分)の名前と電話番号



学校の AED・担架の場所は 保健室と体育館入り口です。

学校以外でもご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時に役立ちますよ！



＊ ＊ 2学期の保健行事 ＊ ＊

日にち	項目	時間	対象	持ち物・服装・注意事項など
9月7日(月)	2学期発育測定	8:45～	特別支援学級	・体育着 ・女子は髪型に注意
9月29日(火)	脊柱側弯症検診	9時～	2年生 昨年度欠席者	・ハーフパンツ ・上ジャージ ・別紙資料をよく確認しましょう
9月30日(水)	2学期発育測定	8:45～	全校生徒	・体育着 ・女子は髪型に注意
10月13日(火)	脊柱側弯症検診 (予備日)	男子 14時～ 14時25分 女子 14時30分 ～15時	欠席者	会場:朝霞市民会館 (ゆめぱれす) ・着脱のしやすい服装 ・引率:保護者



○定期健康診断で治療勧告書もらった人○

夏休み中に医療機関を受診することができましたか？受診が済んだ人は、医療機関で記入してもらった「治療勧告書」を担任または保健室まで提出してください。

受診がまだの人は、早めに受診しましょう。また、歯科健診後未受診の人は12月に再治療勧告を予定しています。

○歯科の個別指導を行います○

1学期からお知らせしていたとおり、歯科健診でむし歯が見つかった人のうち、まだ治療が済んでいない人を対象に『歯科個別指導』を実施します!!!

- ◆内容 ①むし歯や口腔内の様子を知る
- ②むし歯のでき方や歯のみがき方指導
- ③医療機関(歯科)への受診指導

◆場所:保健室

◆時間:昼休み、放課後



すでに、むし歯の治療が済んでいる人は、対象外になります。

むし歯を治した人は、治療勧告書を早めに担任または保健室までご提出ください。