



夏休みが明けて1週間が経ちました。学校の生活リズムは、取りもどせましたか。9月はまだまだ暑い日が続きます。「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムをしっかり立て直し、元気に過ごしましょう。

9月は大きな行事「学校祭」があります。楽しみにしている人も多いことでしょう。ひとつひとつの行事にやる気や目標をもって臨みたいですね。

9月の保健目標

安全に
気を配ろう

その時どうする？今すぐやりたい防災対策！

9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」。いずれもわたしたちの生命や健康と深い関わりをもっていますね。いつか起こり得る災害について、起こってからではなく、起きる前からあらゆる場面を想定して、準備をしておくことが大切です。

避難場所の確認

津島市のHPでは、市開設の避難所について掲載しています。大地震や風水害が発生または発生が予測される場合に「**暁中学校**」を含む市内26カ所が「1次避難所」として開設されます。避難所の詳細については、市のHPで確認できます。

災害用伝言ダイヤル

「171」

災害用伝言ダイヤルは、NTTが提供している声の伝言板です。地震などの災害時に電話がつながりにくくなることから、安否などの伝言を録音・再生によって確認することができるサービスです。

災害拠点病院の確認

海部地区は、
「**津島市民病院**」 「**海南病院**」
災害時における医療の確保を図るため
重篤救急患者の救命医療を行う高度の診療機能、広域搬送機能など多くの機能を有する病院として指定されています。

水や食料等の備蓄

新たな備蓄法「**ローリングストック法**」が注目されています。普段から少し多めにレトルト食品や缶詰等の食料を買い、使った分だけ買い足して、一定の量を常に備蓄しておく方法です。消費と補充をくり返すことで鮮度を保ち、内容を把握しやすいメリットがあります。



体育祭では、力を精一杯出し切るとともに、ケガをしない・させないようにするために、事前の準備と体調管理をしっかりしておきましょう。また、けがをしてしまった時には、自分自身で適切な行動ができるよう、正しい手当てを身につけておきましょう。

運動前に CHECK!

- | | |
|--|---|
| ☐ 朝食は食べてきましたか？ | ☐ つめは切ってありますか？ |
| ☐ 体調に変化はありませんか？ | ☐ 水筒は持ってきましたか？ |
| ☐ くつのサイズは合っていますか？ | ☐ 汗ふきタオルはありますか？ |
| ☐ くつひもはほどけていませんか？ | ☐ 長い髪はむすんでありますか？ |



+++++ これだけはできるようにしよう +++++

応急手当 はじめの一手

洗う

こんなときにするよ

すり傷

水道の水で汚れを洗い落とします



目にゴミが入ったとき

洗面器の水に顔を付けてまばたきをします



冷やす

こんなときにするよ

だぼく

氷のうをあてて冷やします。感覚がなくなってきたら一旦休み



やけど

水道の水で痛くなくなるまで冷やします



押さえる

こんなときにするよ

切り傷

清潔なガーゼなどを傷口にあててぎゅっと押さえます



鼻血

小鼻をつまんで少しづつ止めます



保護者の皆様へ

- 夏休み中に学校の管理下でケガをして病院を受診した場合、スポーツ振興センターの給付対象になります。学級担任や部活動顧問、または養護教諭までご連絡ください。
- 4～6月に行った健康診断の結果、治療や詳しい検査が必要な場合に「受診のお知らせ」をお渡ししてきました。もし、夏休み中に病院を受診されていまして、結果を学校までご提出いただきますようお願いいたします。学校での健康管理の参考にさせていただきます。

