

保健だより 9月



2020年9月 貝塚市立第二中学校 保健室

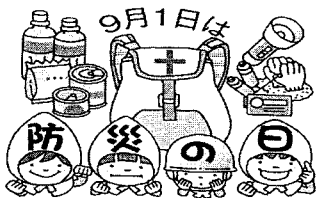
今年の夏は暑さが厳しい日が続きましたが、みなさんよく頑張っていたと思います。

9月になっても日中はまだ暑い日が多いと思いますが、朝夕はほんのり涼しく感じられたり、虫の音が聞こえてきたり、秋の気配を感じる頃です。季節の変わり目、体調を整え、充実した毎日を過ごせるようにしましょう。

9月の健康診断予定



日	時間	検診	対象
2日(水)	9:10~	心臓検診二次	全学年から抽出
10日(木)	10:00~(2, 3限)	耳鼻科検診	1年生
11日(金)	11:15~5, 6限目	モアレ検査 (脊柱側弯症一次検査)	1年生 2, 3年生抽出者
14日(月)	13:20~	胸部 X 線検査	全学年から抽出



大雨、台風、地震、津波など、災害はいつ、どこで起こるかわかりません。とっさの時に自分や大切な人を守るように、準備しておきましょう。また、必要なものがない時には、どんな工夫ができるかも考えてみましょう。

コレがアレに?!...身近なものが大活躍

新聞紙

- 丸めて骨折時の添え木に
- 折ってスリッパや食器に
- 体に巻いて防寒対策に

おうちにある、身近なものが防災グッズになることも。調べて、作って、体験してみよう!

ポリ袋

- 持ち手の横を切って三角巾に
- 穴を開けてポンチョに
- 料理のときのポウル代わりに

パンダナ

- つないでロープに
- 包帯がわりに
- マスクや防災ずきんに

あなたの元気を守るのは?

「ルール」を守る

学校では道具を正しく使う、廊下は走らない、道路では信号を守る、自転車の二人乗りをしないなど、決められたルールを守ることで、ケガは防げます。

「あたりまえ」を続ける

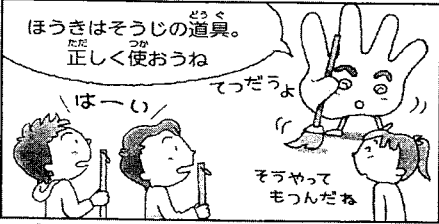
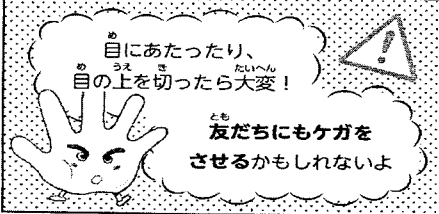
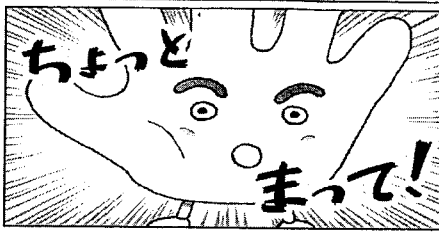
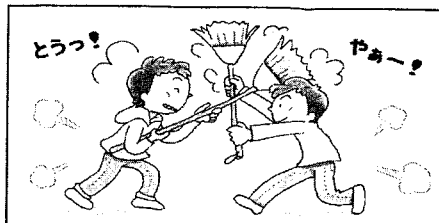
手洗いをする、バランスよく食べる、早寝早起きをする、歯磨きをするなど、毎日「あたりまえ」と思っていることを続けて、病気を予防します。



あなたの元気を守るのは、あなた自身!

あなたの元気を守ることは、他の人の元気を守ることにもつながっていきます。

こんなこと、ありませんか?



道具を正しく使ってケガを防ごう! まわりもよく見てね



新型コロナウイルスの感染が広がってきて、不安に思う人が多いかもしれません。

でも、こんな状況だからこそ、医療現場で働く人や日常生活を支えてくれている人など、たくさんの人々への感謝の気持ち、体調が悪い人、元気がない人への思いやりの気持ちを忘れないでほしいですね。

