



高林中学校
 養護教諭
 石戸 凌子
 R5. 9. 1

夏休みも終わり、いよいよ学校生活が始まりました。規則正しい生活を送り、早く学校生活のリズムを取り戻せるよう、お子様の生活習慣の定着に御支援いただければと思います。9月はまだまだ残暑が厳しい時期ですが、朝夕は涼しく感じられ、体調を崩しやすい時期でもあります。御家庭でも、衣服での調節や日頃の体調管理に御協力ください。

9月の保健目標

『体力の増強に努めよう』

スクールカウンセラー来校日

9月1日(金)、9月26日(火)

※相談を希望する人は、担任又は係(石戸)まで、お気軽にお知らせください。

9月1日は防災の日

9月1日は1923年に関東大震災が起きた日です。災害への認識を深め、教訓を忘れないという意味と、この時期に多い台風へ備える心構えをもつことを目的として1960年に制定され、毎年各地で防災訓練などが行われています。



地震だ!

こんなときどうする?

家にいるとき

すぐに机やテーブルの下に入ろう。揺れがおさまっても一人で動かず、おうちの人や近所のおとなの人と一緒に行動しよう。



学校にいるとき

廊下の窓ガラスには近づかないで、揺れが治まったら、先生の指示に従って落ち着いて動こう。



外にいるとき

家の塀や電信柱など、倒れてきそうなものからは離れて。カバンや上着で体を守りながら、近くの公園などに避難しよう。



災害は「今」「すぐ」かもしれない



1995年1月
 阪神・淡路大震災 → 午前5時46分

2011年3月
 東日本大震災 → 午後2時46分

2016年4月
 熊本地震 → 午後9時26分

2018年9月
 北海道胆振東部地震 → 午前3時07分

朝まだ夢の中にいるころ、お昼ごはんを食べて少し眠い授業中、夜お風呂に入っているとき…

どこで何をしているときに、災害が起こるかはわかりません。

予測できないからこそ、日ごろからの備えが大切なのです。

もしも、今、
 災害が起きたら?
 大切ないのち、守れますか?



9月9日は救急の日 いくつか分かるかな？ 9のチェック!

ケガをしたときは



- 1 あおむけに寝る
- 2 首の後ろをたたく
- 3 下を向いて鼻をつまむ



- 1 氷で冷やす
- 2 傷口をハンカチなどで押さえる
- 3 そのままばんそうこうを貼る



- 1 冷却シートを貼る
- 2 すぐに水で冷やす
- 3 アロエをぬる

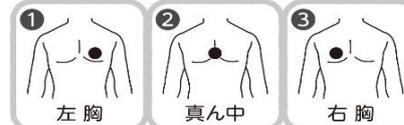
もしものときは



- 1 軽く肩をたたいて呼びかける
- 2 大きく揺さぶって反応をみる
- 3 知らないふりをする



- 1 脳を刺激して意識を戻す
- 2 筋肉を刺激して体を動かす
- 3 心臓のけいれんを止めて動きを戻す



救急車のことば



- 1 110番
- 2 117番
- 3 119番



- 1 8.7分
- 2 16.2分
- 3 20.3分



- 1 500台
- 2 3,200台
- 3 6,300台

0 6 1 8 2 9 3 0 4 1 5 2 3 4 5 6 7 8 9

※総務省消防庁「令和元年版 救急・救助の現況」より

お知らせ

～夏休み明け、生活習慣チェックの入力に御協力よろしくお願いします～
 8月31日～9月1日まで生活習慣チェック週間でした。この後、9月1日(金)から9月3日(日)の間に自宅でこの一週間を振り返りながら、保護者と一緒に生活習慣について入力します。保護者の方のコメント欄もありますので、一緒に御記入いただきますよう、御協力よろしくお願いします。

ココロにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

保健室にも相談に来て
 ください。

チャイルドライン
 0120-99-7777

こころのほっとチャット

生きづらびっと

