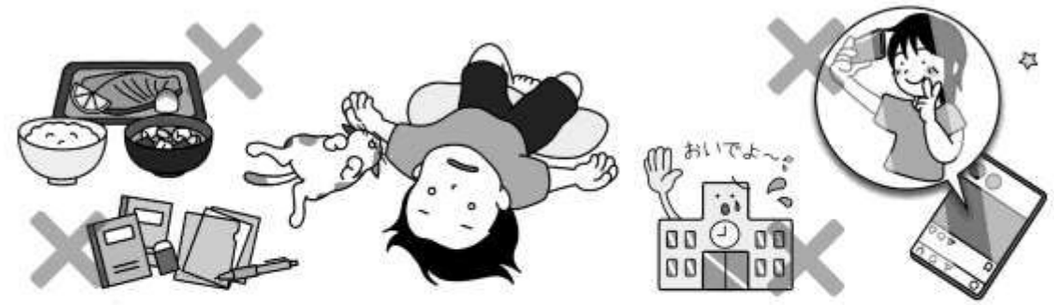
ほけんだより 9月

令和８年度９月
島本町立第二中学校
No.5　保健室

長い夏休みが終わりました。夏休みはゆっくり休めましたか？この時期は気温や、生活リズムの乱れから、体調を崩しやすくなります。夏休み中の生活リズムの乱れも、少しずつ学校モードに戻していきましょう。文化祭や体育祭の練習も始まります。朝はしっかりご飯を食べて、夜はしっかり睡眠をとってくださいね♪

休み明け、やる気が出ない…



「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい…

- ウソでもいいから楽しそう！と声を出す
- 軽くていいので5分くらい動いてみる
- アップテンポの音楽を聴いてみる

色覚検査の実施について

９月の後半に色覚検査（希望制）を実施いたします。
毎年１年生を対象にご案内をさせていただいておりますが、１年生以外の学年で希望される方も検査可能です。（１年生には案内の紙を配布済みです。）
検査結果は、検査を受けたすべての保護者にお知らせします。
（石原式色覚検査表での判断基準に基づいた結果についてのお知らせです。
学校での検査は、確定診断を行うものではありません。）
１年生以外で検査を希望される方は、養護教諭までご連絡をお願いします。

９月１日は防災の日！



1923 年９月１日に発生した関東大震災の経験から、９月１日が「防災の日」となりました。もしものときに必要なものを用意したり、防災グッズの中身や避難場所、避難経路を確認したりしていますか？８月 30 日から９月５日は「防災週間」です。ぜひこの期間に、おうちやホームの人と、改めて備えの確認をしてみてください。

また、９月は台風が来やすい時期です。普段から天気予報を確認すること、台風が近づいていることが分かったら外に置いているものを家に入れておくなど、台風への備えについても考えてみましょう。

急な準備には限界があります。余裕のあるときに準備をしていきましょう！



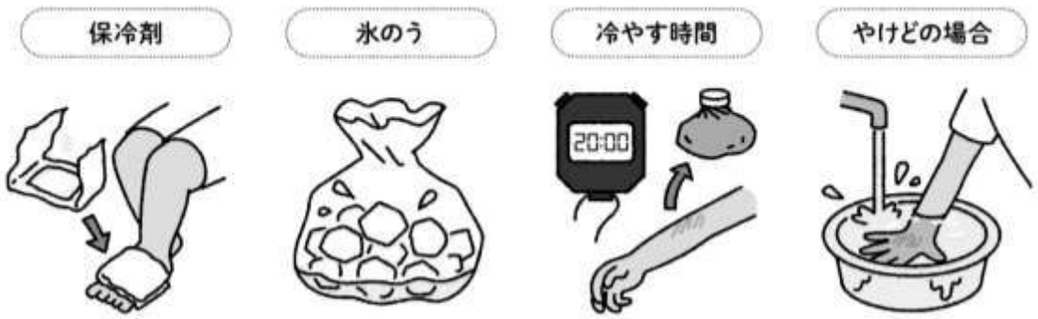
９月９日は救急の日！

ケガをするのはこんなとき



集中力が下がり注意が散るため
動きに無理が出て失敗しやすいため
冷静さを欠き動きが乱れるため
周囲への注意が不十分になるため

正しい「冷やし方」



凍傷を防ぐためタオルを巻くなど、保冷剤が直接皮膚に触れないようにする。
冷凍庫から出したばかりは冷たすぎ。溶けかけの氷か少し水を袋に入れて使う。
応急処置では 20 分くらい冷やして外す。痛みが出たらそれをくり返す。
すぐに流水で 30 分くらい冷やす。水ぶくれがある場合はやぶかないようにする。