



ほけんだより 9月

令和6年9月2日

稲城第四中学校

保健室

【今月の保健目標】健康な生活リズムを確立させよう

約1か月の夏休みが終わりました。今年の夏も外に出ただけで^{つか}疲れてしまうような暑さでした。そのような夏も終盤戦。皆さん身体の調子はどうですか？長いお休みが明け、不安感や心配なことがあったら^{しゅうばんせん}抱え込まずに友達や家族、先生などに相談してみてくださいね。
2学期に向けて少しずつ整えて、元気に夏を乗り切りましょう。

夏の疲れ 残っていませんか？

秋は朝晩と日中の気温差が大きく、^{あきさめぜんせん}秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、^{じりつ}自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなるので、夏の間から生活習慣を整えましょう。

・睡眠のリズムを整える・



- 起きたら日光を浴びる
- 夜更かしをせず、十分な睡眠をとる
- 寝る前にスマホ・パソコンは見ない

・ストレスを溜めない・



- お風呂にゆっくりつかる
- 適度に運動する
- 予定は詰め込みすぎず、ゆったりモードで

・栄養のあるものを摂る・



- 温かいものや、栄養バランスの良い食事をとる
- 冷たい^{せいりょういんりょうすい}清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない

健康と安全を守ります！保健給食委員会

ハンカチ点検結果発表

ご協力ありがとうございました。お気に入りのハンカチをもってくると気分も上がるのでおすすめです！今月も保健給食委員が点検してくれるので引き続きよろしくお願いします。

僕はち○かわのハンカチ！



1A	1B	1C	2A
19.5人	17人	19.5人	27人
2B	3A	3B	3C
21.5人	18.5人	14人	15人

裏面へ60→



9月1日 防災の日 9月は 9月9日 救急の日

・地震が起きたら・

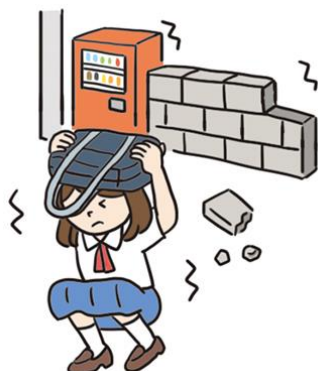
「学校」

机の脚をつかみ、それ以外の場所では物が落ちたり倒れてきたりしにくい場所で身を小さくかがめる



「登校時、下校時」

倒れやすい自販機や、ブロック塀などから離れ、建物の窓ガラスが割れて落ちてこないようかばんを頭にのせて守る。



「バス、電車の中」

係員や運転士の指示に従う。あわてて外に出ようとするのはかえって危険。



「デパート、スーパー」

手荷物で頭を守り、棚やガラス、照明から離れる。出口に人が押し寄せるかもしれないため、人の流れにも注意。



「自宅」

ドアや窓が開かなくなることがあるため、揺れが収まってきたらすぐに開けて出口を確保する。



健康教室 2023 年 9 月号参考

・救急車の呼び方・

119 番通報

消防本部「火事ですか？救急ですか」

「救急です」

○状況をはっきり簡潔に伝える
「(どこ)で、(だれ)が、
(どんな状態)です。」

○そのほかに伝える情報

- ・自分の名前
- ・現在地（住所、目印になるもの）
- ・今かけている電話の番号

救急車が到着するまでに
やるべきことなど指示を受ける

○救急車がついたら
救急隊員に状況を伝える。

- ・状況、それまでの手当て、
持病があれば病名など

119

携帯電話・スマホから通報したとき

- ・事態が急変したとき指示がすぐに受けられるよう、通話は切らずに待つ。
- ・救急車の目的地がわかるよう、現地を離れない。
- ・途中で通話が切れないように、できるだけ立ち止まって話す。

☆お問合わせ☆

稲城第四中学校 042-377-2451

養護教諭 金子紗也