

ほけんだより



令和6年9月2日
友部第二中学校 保健室
No.5

夏休みも終わり、学校生活がスタートします。皆さんは、充実した夏休みを過ごせたでしょうか？さて、県の感染症流行情報によると、現在は、マイコプラズマ肺炎にかかる人が増加傾向とのことです。9月は、新人戦やクラスマッチなども控えていますので、熱中症対策だけでなく、感染症対策(手洗い・換気・咳エチケットなど)も行いながら、体調に気をつけて過ごしましょう。



地震対策

おうちの人と確認してみよう!



寝室

⚠️ なるべく家具を置かない
置くときは背が低いものにする

⚠️ 出入り口の近くには置かない



本棚

⚠️ 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する

⚠️ 重い本は下の段へ

⚠️ ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ



玄関

⚠️ 地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす

⚠️ 非常用持ち出し袋を準備しておく

👉 9/2(月)に、校内で避難訓練があります。今回は地震を想定し、校庭へ避難します。いつ・どこで起こるか分からない自然災害。ご家庭でも、家の中の安全性や避難する場所や経路、非常食の準備などについて話してみてもいいかもしれません。



9月9日は 救急の日

もしかしたら、みなさんが人の命を助ける現場に居合わせるかもしれません。助けを呼んだり、救急車を呼んだり、もしかしたらAEDをもってこることも…。ちなみに、友二中のAEDがどこにあるかはご存じですか？以下の場所にあるので実物を確認しておきましょう。

【友二中のAED設置場所は…?】



運動前にチェック! ケガを防ごう!

爪は切ってありますか?

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。



朝食は食べましたか?

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。



靴のサイズは合っていますか?

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。



前日はよく寝ましたか?

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



準備運動はしましたか?

急に体を動かすとケガをしやすくなります。



✓ 皆さんの爪の長さはどうでしょうか？爪を長く伸ばしていて、何かに引っかかり割れたら保健室に来る人がいます。ひどいけがにつながる可能性もあるので、爪は短く切っておきましょう。

✓ 寝不足や朝食を食べてこない人はいませんか？睡眠・朝食をしっかりととり、万全な体調で参加するようにしましょう。

今後の健康診断関係のお知らせ

今後の健康診断関係の予定は以下の通りです。また、健康カードをまだ返却していない人は、早めに担任へお渡しくださいますようお願いいたします。

【身体計測】

・年に3回実施。2回目は9月、3回目は1月。

【視力再検査】

・10月に実施。
・対象者は、4月の視力検査結果が、「B・C・D判定」かつ「未受診」の者。



【小児生活習慣病予防検診】

・対象者は中学1年生。
・R7年1月10日(金)に実施。
・事前に、同意書兼問診票を配付。詳細は後日通知。



受診結果報告書をご提出ください

夏休み中に医療機関等を受診して、虫歯や視力低下の処置や診察などが済んだ人は、各種健診結果のお知らせ下部にある「受診結果報告書」に記入をして、担任へご提出ください。

また、その他の健康診断に係る提出書類等がある場合も、担任または養護教諭へご提出ください。

