

保健だより

恵山中学校 保健室 2026. 8. 28

二学期が始まり、一週間が経ちました。暑い日が続いており、夏の疲れがたまっている人も多いのではないのでしょうか？生活リズムを整え、9月末に控えている恵祭に備えましょう。



こころにも栄養が必要です

いつも誰かと一緒にいたい？ 一人で過ごすのは苦手？ 友だちや家族と過ごす時間は大切ですが、一人で過ごす時間も大切にしましょう。ゆっくり読書したり、音楽を聴いたり、考えごとをしたり、ボーっとしたりする時間は、こころの栄養になります。

特に寝る前は、「明日の自分を迎えるための大切な時間」です。寝る直前までスマホを見るのはやめて、自分を整える時間にしてみませんか。



9月1日は防災の日

屋外や外出先で地震が起こったときは

●かばんなどで頭を保護し、落下物から身を守る



●近くに公園など広い場所があれば、そこに移動する



●電車やバスでは転倒しないよう手すりなどにつかまり、停車後は乗務員の指示に従う



●ブロック塀や自動販売機、電柱などから離れる



●海岸付近の場合は、すぐに高台へ避難する



●エレベーター内では全ての階のボタンを押し、停止した階で降りる



おうち

で

防災！

災害時は、家族が離れ離れになってしまうかも。おうちの人と会えるようにこれを決めておこう。

▶ 集合場所は？

家の近くなら

例 ○○公園の鉄棒前

一番近い避難所なら

例 △△小学校の正門前

▶ 集合時間は？

例 毎日9時、12時、15時の3回

▶ 待つ時間は？

例 毎回15分待つ

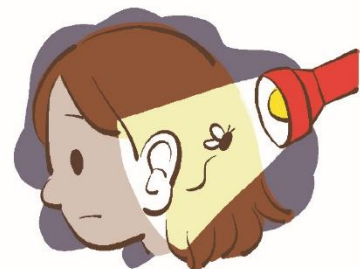
9月の保健目標は「ケガや事故を防ごう！！」

けがをしやすいのは、こんなとき

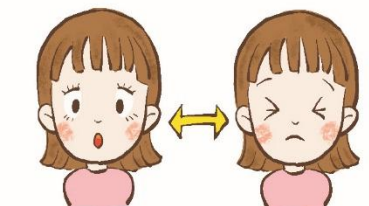
- ・疲れているとき
(体力の限界を超えているとき)
- ・準備運動が十分でないとき
- ・睡眠不足のとき
- ・栄養バランスの偏った
食事が続いているとき
- ・急いでいるとき
- ・イライラしているとき
- ・道や廊下などで、
ふざけているとき



こんな「ケガ」をしたら「なに」をする？



耳に虫が入ったら…
→ 暗い場所で耳の中を
明かりで照らそう



目に何かが入ったら…
→ まばたきをくり返そう



やけどをしたら…
→ 水道の水などで
10分以上冷やそう

.....症状がひどいときは、必ず病院に行ってね。.....



9月9日
救急の日

救急車の呼び方



急病人やけが人が出て救急車を呼びたいときは、
固定電話も携帯電話も、局番なしの「119」番で
つながります。次のようなことを聞かれるので、
落ち着いて伝え、指令員の指示に従います。

1 火事か救急か
→ 「救急です」

2 住所(わからないときは
目印になるものを)

3 誰がどうしたのか
→ 具合の悪い人の
年齢、性別、症状、
意識や呼吸の有無など

4 通報者(自分)の名前と電話番号

