

保健だより 9月



令和8年9月

大門中学校保健室

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。充実した夏休みを過ごすことができましたか。まだ暑い日が続きます。「なんだか、だるいなあ」「元気がないなあ」と感じる人は、夏の疲れが残っているのかもしれない。そのときは、体の調子を整えて、自分なりの工夫で心身共に充実した毎日を過ごしましょう。

生活リズムを整えよう！

毎日、暑くて夏バテや熱中症に気を付けたい時季です。8月の後半に「処暑(しょしょ)」があります。「処暑」は「暑さが終わる」という意味の言葉で、今年は8月23日でした。夏の終わりとともに休養をしっかりとらないと、疲れがたまり体調を崩してしまいます。生活リズムを整えましょう。

- ・生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・ぐっすり眠る
(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・栄養バランスのよい食事を摂る
- ・リラックスタイムをとる
(音楽を聴く、読書する、好きなアロマの香りを楽しむ…など)



9月9日は救急の日

もしも救急車を呼ぶことになったら…



外出先や家などで大人がいない場合や、今後あなたが救急車を呼ぶときに備えて、救急車を呼ぶときの流れを知っておきましょう。

- ① 119 番に電話をかける(スマートフォンでも大丈夫)
- ② 「119 番です。火事ですか? 救急ですか?」 → 「救急です」
- ③ 「住所はどこですか?」 → 「〇〇市〇〇町〇〇番地です」
(分からないときは、大きな建物や交差点など目印を伝える)
- ④ 「どうしましたか?」 → (例えば) 「公園で倒れている人がいます。意識はあります。」
- ⑤ 「おいくつぐらいの方ですか?」 → (例えば) 「60 代ぐらいだと思います」
- ⑥ 「あなたのお名前と連絡先を教えてください」 →
「私は〇〇〇です。スマートフォンの番号は▲▲▲-▲▲▲-▲▲▲▲です」



お知らせ

- 夏休み中に治療は済みましたか。
夏休み中に病気の治療や検査が済んでいましたら、治療カードを提出してください。まだの人は、速やかに受診しましょう。
- 身体測定・視力測定を行います。
9月、10月中に行います。詳しい日程は、後日お知らせします。

