



# ほけんだより

2024年9月  
本渡中学校保健室  
文責 坂本

## 2学期がスタートしました！！

夏休みも終わり2学期がスタートしました。夏休みは楽しめましたか？遊んだり、身体を休めたり、自分の好きなことに時間を使えたでしょうか？

これからは早寝・早起き・朝ご飯で生活リズムを整え、学校モードに切り替えていきましょう。

2学期は、職場体験、集団宿泊、修学旅行、合唱コンクールと学校行事がたくさんあります。

今から体調管理をして元気で当日を迎えられるようにしましょう。

### 9月1日は「防災の日」



台風の影響で始業式が9月に延びてしまいましたが、皆さんの周囲には大きな被害はなかったでしょうか？近年では、地震や津波、土砂崩れなどの自然災害が多くなっています。防災セットとして以下の項目が注目されています。

#### 防災バックの中身の例



- 水
- 常備薬、お薬手帳
- 食料品
- 衣類、下着
- 貴重品
- 懐中電灯
- 携帯トイレ
- 衛生グッズ
- 救急グッズ
- モバイルバッテリー、ラジオ

是非できることから  
やってみてね！



### 9月9日は「救急の日」



## 「バイスタンダー」になるのはあなたかもしれない

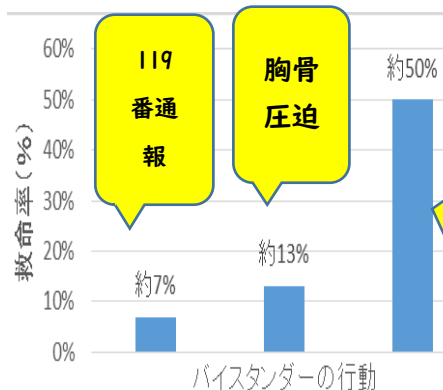
バイスタンダーとは、重大な怪我や病気で心臓が止まってしまった人が現れたときに、その場に居合わせた人のことです。

すぐに119番通報したとしても、救急隊の到着までにかかる時間は約8分。その間に何もしていなければ救命率は急激に下がっていき、救急隊が到着した頃にはほとんど助からない状態になっていることも。

しかし、その約8分間にバイスタンダーが救命処置を行えば救命率は大きく上昇します。

保健室横の掲示物も救急の日にちなんだ内容になっているので是非見てみてね！

もしもの時に勇気を出して行動できるように身に付けておきましょう！



胸骨圧迫とAED



# 9月の予定

9月から10月にかけて2学期の身体測定（身長・体重・爪の検査）を実施します。自分自身の発育状態を把握した上で、よりよい健康生活ができるような意識を高めましょう。

以下は実施予定です。自分のクラスがいつなのかしっかりと確認し、  
体育服を忘れないようにしましょう。



曜日	月	火	水	木	金
日	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6
行事	教育相談		校内研修	教育相談	教育相談
放課後		1-1/1-3	×	1-2/1-4	1-5・1-6
日	9/9	9/10	9/11	9/12	9/13
行事		教育相談	校内研修	定期テスト	定期テスト
放課後			×		3-1
日	9/16	9/17	9/18	9/19	9/20
行事	敬老の日	教育相談	職場体験 職員会議	職場体験	職場体験
放課後		3-2	×	3-3	3-4
日	9/23	9/24	9/25	9/26	9/27
行事	秋分の日 振替休日		校内研修	リーディングDXス クール事業 公開授業	
放課後		3-5	×		3-6
日	9/30	10/1	10/2	10/3	10/4
行事		集団宿泊	集団宿泊	集団宿泊	
放課後	3-7	2-1	×	2-2	2-3
日	10/7	10/8	10/9	10/10	10/11
行事			校内研修		
放課後	2-4	2-5	×	2-6	2-7

