ほけんだより

No.5
2012．9.3
見川中学校保健室

長い夏休みが終わり，2 学期が始まりました。まだ生活リズムが戻っていいない人もいるかと思いますが，早寝，早起き，しっかり朝食を食べることを意識して早めに学校のリズムに戻すようにしましょう。残暑が厳しく暑い日が続きますが，熱中症にも気をつけて生活しましょう。

9月1日は防災の日

準備してますか？　非常持ち出し袋

★すぐに持ち出せるところに置いておきましょう。
★中身は定期的に交換するようにしましょう。
（消費期限･使用期限に注意！）

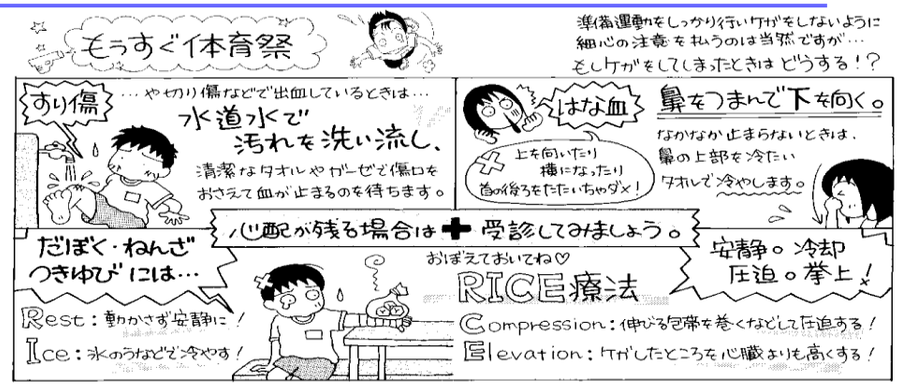
【袋の中身（例）】

非常食・水・携帯ラジオ・懐中電灯・救急医薬品・現金・衣類・タオル・トイレットペーパー・ウェットティッシュ・マスク・レインコート・簡易トイレなど

災害時の連絡方法や避難場所なども家族で話し合っておくといいですよ！

お知らせ

9 月 25 日，26 日に，3 年生を対象に日赤の講師の方による救急講習（心肺蘇生を含む）を行います。
1 クラス９０分位の講習となります。



治療は済みましたか？

夏やみ中に治療が済んだ人の報告を回収しています。まだ学校に報告が済んでいない人は早めに報告してください。報告書が見当たらない人は下の報告書に記入し学校まで提出をお願いします。

1 年生へ　風疹麻疹の二種混合接種は済みましたか?

済んでいる人は早めに報告をお願いします。まだの人は早めに接種しましょう。報告書を無くしてしまった人は下の報告書に記入し学校に提出しましょう。

まだ済んでいない人は早めに接種しましょう！！

出席停止の期間が変わりました

出席停止の期間が長くなりました

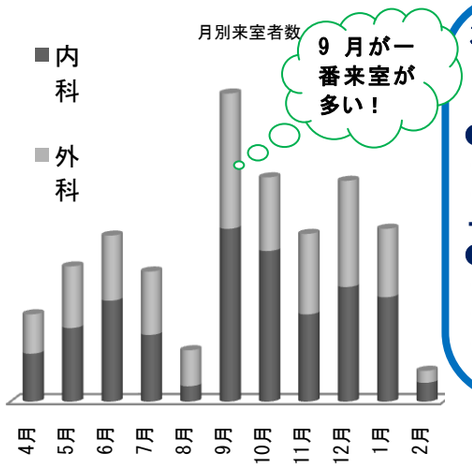
●インフルエンザ
（変更前）解熱後２日経過するまで
（変更後）発症後５日かつ解熱後２日

●流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）
（変更前）″耳下腺の腫脹が消失するまで″
（変更後）″耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が始まった後五日を経過し、かつ全身状態が良好となるまで

※裏面に出席停止の用紙を載せてあります。
※感染症に罹った時には早めに学校にご連絡ください。

今月の保健目標　　進んで体力の増進を図ろう

9 月 8 日は体育祭です。それに向けての練習が始まりました。残暑が厳しく体のリズムもまだ戻っていない中での練習により，毎年この時期は体調を崩す人やケガをする人が増えます。



9 月が一番来室が多い！

次の事に気をつけて体育祭に向け練習に励もう！

●体調を整えよう
・しっかり睡眠
・しっかり栄養（朝ご飯は必ず食べよう）
・水分補給をこまめにしよう（熱中症予防）

●ケガを予防しよう
・爪を切ろう
・Ａ人Ｂ脚では長ズボンを必ず着用
・素足で走らない

9月9日は救急の日

救急車を呼ぶ時は 119 番
救急であること
住所，症状，などわかる範囲で落ち着いて伝えよう

きりとり

受診・二種混合接種　報告書

年　　組　名前＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

いずれかに〇をつけてください。受診の場合は（　）に記入もお願いします。

・（　　）の受診が済みました
・風疹麻疹二種混合接種が済みました

指導内容（受診し指導があった場合のみ記入してください

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

病院名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

保護者名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　印