

For Your Health

石岡市立国府中学校 保健室
2022年9月号 発行No.5

2学期が始まりました。9月は行事がとても多く、学校生活は忙しくなりそうです。夏休みモードから学校モードに早めに切り替えて、生活しましょう。また、暑い日も続きます。室内にいるときも水分補給をし、熱中症の予防そしてコロナの感染予防をして、体調に気を付けて過ごしましょう。



Switch! ✨

夏休みモード

↓

学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



切り替えの
3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかりと食べる

それでも、^のなんだからい

学校に行きたくない

ときは…

心が疲れているのかもしれませんが、ひとりで悩まず、保健室に相談に来てください。



今月の保健安全目標

【保健】・けがのない安全な生活を送ろう

【安全】・災害発生時の安全な行動について考えよう

今月の保健安全行事

9月1日(木)・交通安全指導

14日(水)・交通安全指導

・身長体重測定(1年・2年)

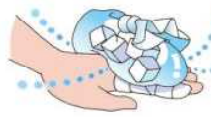
15日(木)・身長体重測定(3年1組)

16日(金)・身長体重測定(3年2組)

おぼえておこう こんなときどうする?

ボールがあたった

ビニール袋に
氷を入れて冷やす



目にゴミが入った

洗面器に水を入れて
まばたきをする



ひざをすりむいた

傷口の
汚れを洗い流す



鼻血が出た

小鼻をつまんで
下を向く



足首をひねった

安静にして冷やす



ゆびを切った

清潔なガーゼや
ハンカチをあて、
おさえる



9月1日は防災の日
9月9日は救急の日

これ、
どこにある?



非常口



AED



公衆電話

学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。

※2号棟の1階に【AED】と【公衆電話】があります。



※【非常口】は各階にあります。自分の目で確認しましょう。

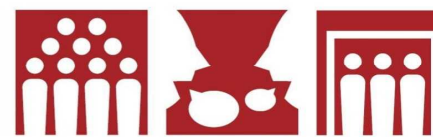


事務室前に設置



体育館に向かう通路の保健室側の壁に設置

感染症対策を確認しよう!



密集回避 密接回避 密閉回避



換気 咳エチケット 手洗い

熱中症対策を確認しよう

暑さを避けましょう

換気を確保しつつ、エアコンなどを利用して部屋の温度を調整しましょう。

状況によってマスクをはずしましょう

屋外で人と十分な距離を確保できる場合などは、マスクをはずしましょう。

こまめに水分補給を

のどがかわく前に。水分補給も忘れずに。

日ごろから健康管理を

体調が悪いと感じたら無理せず自宅で静養を。

暑さに備えた体づくりを

無理のない範囲で。水分補給も忘れずに。