



令和2年度

小野南中学校  
保健室

あつという間の夏休みが終わり、9月に入りました。2学期は学校行事がたくさんあります。クラス、学年、縦割り、部活動・・・、様々な場面で仲間との絆を深めてくださいね。

9月1日は『防災の日』です。1923年9月1日に発生した関東大震災にちなみ、防災の日が制定されました。また9月は台風による災害も多いことから、「災害に対する備えを怠らないように」という意味も込められています。『知っていること』と『していること』はちがう。考えるだけで終わらせず、家族で話し合ったり、防災グッズを見直したり、具体的に行動してみましょう。



はじめまして！養護教諭の『原田和佳奈』です。  
2年半の育児休業を終えて、小野南中学校へ戻ってきました。  
みなさんが健康・安全に学校生活を送ることができるよう、保健室からサポートします。  
何かあれば気軽に声をかけてください。よろしくお願いします。

## 体育祭練習が始まります

いよいよ体育祭練習が始まります。体調管理に気を配り、体育祭を盛り上げましょう！

熱中症対策も忘れずに！①こまめな水分補給(スポーツドリンクも可) ②帽子を着用して直射日光を避ける ③しんどいときは早めに申し出る ことを徹底しましょう。



昨晚、しっかり眠りましたか？

朝食は食べましたか？

つめは短く切りましたか？

準備運動をしましたか？

## ❀健康診断の予定について❀

例年であれば1学期に実施する健康診断が、今年は2学期に実施することになります。健康診断は、自分の身体と向き合うチャンスです。忘れ物がないように、しっかり準備して検査に臨みましょう。検査の結果、異常が見つかった人にはお知らせを渡します。病院を受診して、身体の調子を万全にしておきましょう。

9月	7日(月)	脊柱検診(7年生)	体操服
	16日(火)	心電図検診(7年生)	体操服
10月	1日(木)	内科検診(9年生)	事前に問診票を提出
	14日(水)	歯科検診(7年生)	朝の歯磨きしっかりと！
	21日(水)	歯科検診(9年生)	朝の歯磨きしっかりと！
	22日(木)	内科検診(8年生)	事前に問診票を提出
	28日(水)	歯科検診(8年生)	朝の歯磨きしっかりと！
	29日(木)	内科検診(7年生)	事前に問診票を提出



### 9月9日は「救急の日」

- ✓ 飲み薬と外用薬を、きちんと整理して保管しよう。
- ✓ 使用期限が切れた薬は入れ替えよう。
- ✓ 開封した日付を書いておこう。
- ✓ 説明書と一緒に、外箱ごと保管しよう。
- ✓ 残り少なくなった薬は補充しよう。
- ✓ 直射日光・湿気を避けて保管しよう。

使いたいときに「あれっ?」「しまった!」とならないよう、救急箱の中身は時々チェックしましょう。

救急箱の中身は大丈夫ですか？

### AEDの使い方、知ってる？

AEDは、心臓に電気ショックを与えて正常な状態に戻そうとする医療機器。

電源を入れ(ふたを開けると電源が入るものもある)、電極パッドを貼ると、自動的に心電図の解析が始まります。そして「ショックが必要」とのメッセージがあれば、誰も患者に触れていないことを確認して、ショックボタンを押すという流れになります。基本的には音声ガイドに従って操作すればよく、電極パッドを貼る位置もパッド自体に絵が描いてあるのですぐわかります。もしもの時に備え、使い方を頭に入れておくとよいですね。

