

保健だより 9月

N O. 6
2014年9月1日
船引中学校保健室

夏休みが終わり、2学期に入りました。季節の変わり目は、気温の変化が激しく体調をくずしやすい時期なので、規則正しい生活を送り、体調管理をしっかり行いましょう。

3年生にとっては、進路にとって大切な時期になります。目標に向かって、達成できるように自分のペースでがんばってほしいと思います。1・2年生も新人戦が近づいています。怪我や体調不良に気をつけながら、本番で自分の力を発揮できるように、がんばって行きましょう。



9月1日は防災の日！日ごろからの備えが大切です！

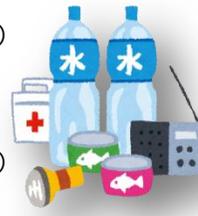
地震や津波、洪水などの自然災害は、いつ、どこで起こるかわかりません。そのため、いざというとき、どのように行動すべきかを常に心に留めておくことが必要です。みなさんも防災の意識を持って、もう一度備えについて確認してみましょう！

●備えのポイント

- 家の中の最も安全な場所を確認
- 停電時に備え、ラジオや懐中電灯を準備
- 救急箱や消火器を準備
- 避難場所や避難経路を確認
- 災害時、家族が離れ離れになった場合に連絡を取り合う方法と集合場所を確認

●ゼロ次の備え(普段の備えなど)

- メモ帳やペン(伝言、メモ用)
- マスク
- 常備薬
- ハンカチ・ティッシュ
- ホイッスル(助けを呼べる物)
- 懐中電灯やミニライト
- ナイロン袋
- 身分証明証(保険証など)のコピー
- 飲料水、非常食



災害が起きたときの心得

★身の安全を図る ※大切

自分の安全を第一に守るために家具やブロック塀などの倒れそうなものから離れ、照明やガラスの破片、看板などの落下物から頭を保護する。

★落ち着いて行動する

あわてて外に飛び出るのは危険！ドアを開けて出口を確保し、周囲をよく確かめてから。

★正しい情報を把握し、それを従う

ラジオやテレビなどで正しい情報を得る。外出先では、放送や係員などの指示に従って行動する。



9月の保健行事



・歯科指導 お昼休みに各教室で行います。

コップ、歯ブラシ、手鏡、筆記用具の準備をお願いします！



9月2日(火)	1年5・6組	9月17日(水)	1年3組
9月3日(水)	2年1・2組	9月18日(木)	3年4組
9月5日(金)	2年3・4組	9月22日(月)	3年5組
9月8日(月)	2年5・6組	9月26日(金)	さくら、かたそね
9月9日(火)	3年1・2組	9月30日(火)	1年4組
9月16日(火)	3年3組		

・身体測定 放課後保健室で行います。半そで・ハーフパンツ着用です！

9月3日(水)	3年生男子	9月8日(月)	さくら・かたそね
9月5日(金)	3年生女子	9月9日(火)	2年生女子

- ・生命誕生 9月12日 1年生
- ・薬物乱用予防教室 9月29日 3年生

9月24日
~30日は

結核予防週間

かつては年間10万人以上もの死者が出ていたこともある「結核」。現在では服薬で完治できるようになりましたが、それでも2012年には、2000人以上が命を落としています。治る病気のため、過去の病気だという思い込みが認識不足や油断を生んでいるかもしれません。さらに、結核の初期症状は、

- せき、たん、微熱が2週間以上続く
- 食欲がないやせる



など風邪に似ているものもあります。しかし、結核は、知らないうちに周囲の人うつってしまう可能性もある、身近で恐ろしい感染症であるということは変わりありません。一人ひとり、誰もが注意して予防に努める必要があります。

歯科指導が始まります！

むし歯予防に効果的な
イエテポリ法を復習しましょう！

フッ素の効果を持続させるため2時間飲食を控える



4

フッ素入りの歯磨き粉を2cmぐらいつける



1



フッ素を口内に残すためにゆすぎは1回だけ

3



歯に対して45°の角度で細かく前後に振動

2