



9月は、暦の上では秋ですが、今年もまだまだ暑い日が続くことが予想されます。そして、9月は体育祭があります。今年は、新型コロナウイルスの影響で、縮小して行われますが、思い出に残る行事にしたいですね。そのためにも、生活リズムを整え、体調管理に努めましょう。また、けがが増えることも予想されます。十分に気をつけて練習等がんばりましょう！

2020年
第5号

三和中学校
保健室

災害は忘れた頃にやってくる～9月1日は防災の日～

9月1日は防災の日です。皆さんは、日頃から、地震や火事などの災害への備えをしていますか？災害は、いつ・どこで・どんなときに起こるかわかりません。自分の身は自分で守らなくてはなりません。学校の避難経路や、避難場所は知っていますか？確認しましょう！

学校の避難経路と避難場所を確認しよう！

- 避難経路・・・A棟非常階段：みんなの教室がある棟の、1組側にある外階段
A棟1階非常口：みんなの教室がある棟の、一階の出口
昇降口：下駄箱のあるところ、いつもの出入り口
B棟非常階段：職員室のある棟の外階段、保健室に来るときに使う階段
- 避難場所・・・グラウンドのサッカーゴール前



自分がどこにいても避難できるようにしましょう！
避難口がわからない人は、先生に聞いて確認をしましょう！

〇×クイズ ～学校で大地震が起きたら～

問	題	答え
①	教室で地震が起きたら、机の下に頭を隠し、揺れが収まるまで待つ	
②	地震が起きたときは、窓を開けた方がよい	
③	揺れが収まったら、急いで避難した方がよいので、先生や放送による指示は聞かずに、避難場所に行く	
④	校舎内では、「おさない」「かけない」「しゃべらない」ようにして避難する	
⑤	避難途中で忘れ物に気がついたときには、十分に気をつけて、急いで取りに戻ればよい	

解答は、下にあります。

〇×クイズ ～学校で大地震が起きたら～ 解答

- ①○ ②○・・・窓ガラスが割れたときに飛び散る範囲を狭くします ③×・・・先生や放送による指示をよく聞いてから避難する ④○ ⑤×・・・校舎外に出たら「はしる」「もどらない」

日頃から

地震に備えておこう

家族みんなで

家具

倒れないように固定します。重い物を下に入れて重心を低くするとよいです。倒れたときのことも想定し、出入り口付近や就寝する位置からは離して配置することも大切です。



防災家族会議

家族で避難場所や避難経路について確認し、役割分担も決めておきます。また、別々の場所で被災した場合の連絡方法や集合場所も、事前に話し合っておくようにしましょう。



備蓄や非常持ち出し品

食料や水、日用品を普段から備蓄しておきます。定期的に消費して買い足すようにすると、期限切れなども防げます。一部は持ち出し用として、リュックなどに入れておくことも忘れずに！

おしらせ

おうちの人と読みましょう。



●日程が決まった、健康診断についてお知らせします。

月日	検査項目	対象者	担当医
9月1日(火) 13:30～	内科検診(男子)	全学年男子	酒井先生
9月9日(水) 13:30～	内科検診(女子)	全学年女子	嶋田先生
9月17日(木) 8:30～	歯科検診①	1の1～2の1	斉藤先生
10月8日(木) 8:30～	歯科検診②	2の2～3の3	斉藤先生
10月29日(木) 13:30～	眼科検診	全生徒	中村先生

●健康診断が終わったら・・・

健康診断実施後、所見のある生徒には、受診勧告書を配付いたします。ぜひ早めに受診していただければと思います。また、受診する際には、健康手帳を持参し、医師に記入をいただください。健康手帳は、全ての検診が終了し、結果を記入した後に全生徒に返却します。それ以前に、受診する際は、お子様に、健康手帳を保健室まで取りに来るようお願いいたします。健康手帳はこの後も学校で使用しますので、済みましたら、学校に提出をお願いします。