

# ほけんだより 9月

皆さん、どんな夏休みを過ごしましたか。部活動や勉強をがんばったり、普段はできない事を経験したりと、楽しい思い出ができた人もいるかと思いますが、2学期が始まります。気持ちを切り替えて、がんばっていきましょう♪  
2学期も皆さんが元気に楽しく学校生活を送れるようにサポートさせていただきます。困ったことがあればいつでも保健室に来てくださいね！

三和中学校  
令和6年度  
第5号  
保健室

## 9月1日防災の日

もしものときに冷静に行動できるように日頃から「防災」についての意識をしっかりとってください。

<p>避難する場所や連絡先をしっかりと覚えておきましょう</p>	<p>日頃から家族や友人と災害時の行動についてしっかりと話し合っておきましょう</p>	<p>非常時の持ち出し品をきちんと用意しておきましょう</p>
----------------------------------	---	---------------------------------

日本は、地震・津波・台風・洪水・高潮・高波・火山噴火・雪崩などの自然災害が多い国です。自然災害は突然起こることもあります。もしもの時に、冷静に行動できるように、日頃から「防災」についての意識をしっかりとちましましょう。  
家族で話し合ったり、確認したりする際には、次のようなことを話題にするといいですね！

### 年に1回 防災家族会議

<input type="checkbox"/> 家の中で安全な場所は	<input type="checkbox"/> 非常時持出袋はどこにある？
<input type="checkbox"/> 家の中での身の守り方は	<input type="checkbox"/> 非難ルートは
<input type="checkbox"/> 家族の役割を決めておく	<input type="checkbox"/> 非難場所は
<input type="checkbox"/> 家族が離ればなれになったときの連絡方法・待ち合わせ場所は	

**夏休みに治療が済んだ人は**  
夏休み前に、健康診断で所見があった生徒には、治療のお知らせをしました。治療が済んだ人は、受診結果が記入してある健康手帳を学校に提出してください。健康手帳はこの後も学校で使用しますので、早めの提出をお願いします。何か、困ったことがあれば、担任か養護教諭の田村までお尋ねください。

## 「助けて」と言える力

あなたは、自分が困っているときに「助けて」と言えますか？ 実は、大人でも上手にSOSを発信できず、一人で悩みを抱え込んでしまう人は少なくありません。でも、人は、お互いに助けたり、助けられたりして生きていくもの。だから、周囲に助けを求めることは、恥ずかしいことでも情けないことでもありません。むしろ、社会の中で生きていく能力(コミュニケーション力)が高い証拠です。「助けて」と言えば、力を貸してくれる人や苦しみに寄り添ってくれる人が、あなたのまわりにも必ずいます。それを覚えておいてください。



## 三和中のAEDはどこにある？ -9月9日は「救急の日」-

9月9日は「9(きゅう)9(きゅう)」の語呂合わせから「救急の日」とされています。救急医療や救急業務に対する正しい理解と認識を深めることを目的として、厚生労働省によって定められました。  
さて、皆さんは、三和中のAEDがどこにあるか知っていますか？もし学校で命にかかわることが起きたとき…。「AEDを持ってきて！」と言われたときに、すぐに持ってこられるでしょうか。

三和中のAEDは **保健室**に！

保健室のグラウンド側流しの上にあります。

**AED (自動体外式除細動器) とは**

★このマークが目印！

心臓が突然止まってしまったとき、心臓が小刻みにブルブルと震えて(心室細動といいます)、全身に血液を送ることができなくなります。その震えを取り除くために、心臓に電気ショックを与えるのが、このAEDという機械です。