

9月のほけんだより



貴志中学校 2022年9月1日

新型コロナウイルスの感染拡大が治まらない中での、2学期スタートとなりました。体調は大丈夫ですか？夏休みモードから抜け出せていますか？2学期は体育大会に文化発表会、楽しい行事がたくさんあります。コロナ対策を継続しながらの学校生活となりますが、2学期も元気に楽しく学校生活を送っていきましょう。

9月・バタバタスタートになっていませんか？

寝坊してバタバタ…忘れ物してバタバタ…
おなかが痛くてバタバタ…



「早起き」を習慣化させてみませんか？



朝 10 分早く 起きてみる
朝食後トイレに 座ってみる
明日の準備は 夜のうちに
いつもより 30 分 早く寝る zzz

貴志中学校
AEDの設置場所
★2階玄関事務室前★

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。

ケガ予防 4つのコツ

自分でできる 手当てのキホン

あらい ひやす おさえる

傷口についた砂や汚れを洗い流す
ビニール袋に入れた氷などで冷やす
清潔なハンカチなどで傷口をおさえる

朝ごはんを食べる
体や脳がエネルギー不足だと、思うように動けません。

しっかりウォーミングアップ
体を温め、動かす準備をしましょう。

無理をしない
体調の変化や痛みを感じたら休みましょう。

運動後のケアも忘れずに
ストレッチをして筋肉をほぐし十分な睡眠で体を休めましょう。

保健室前に、けがをした時の応急処置方法を掲示しています！



9月の行事予定

食後尿糖検査あります！！

1年生：9月12日（月）6限 / 2年生：9月16日（金）6限

*お昼ご飯を食べて、6限目に尿検査をします。

当日は、ビタミンCを含む物（ジュースを含む）は摂取しないようにして下さいね。



- 健康診断で異常が見つかった人で、夏休み中に治療を受けた人は、治療証明書を保健室まで提出してください。
- 学校内・登下校中でのケガで病院受診した人は、スポーツ振興センター災害共済給付金を申請できるため（翌月も継続して病院受診した場合も）、保健室に書類を取りに来てください。