

ほけんだより9月

平成30年度 和歌山市立西脇中学校

9月1日は防災の日



非常用持出袋の中身は？

貴重品類 公衆電話用の10円玉を含む現金、保険証や印鑑、預金通帳など

避難用具 懐中電灯や携帯ラジオ、予備の乾電池も忘れずに

生活用品 毛布や軍手、缶切りやライター
他、携帯用トイレやカイロも役立ちます

救急用具 絆創膏や消毒液、持病の薬、生理用品など。処方箋の控えもあると安心です

非常食品 缶詰、飲料水など最低3日分は用意しましょう。そのまま食べられるものが便利です

衣料品 下着や長袖長ズボンの衣服。防寒具や雨具も役立ちます

(消防庁 非常用持出品チェックシート より)

ケガをするなしない

9月9日は救急の日



ケガは、少しの注意で防げます

- △ 運動の前に準備体操をしっかりとる
- △ 十分な睡眠で、注意力を高める
- △ 校舎の中では走らない
- △ つめを切っておく
- △ 靴のひもはきちんと結ぶ
- △ 周りの人に気を配る
- △ なにをするにもあせらず落ち着いて



もうすぐ
体育祭

ケガ・熱中症を防いで
楽しく！元気に！全力で！

- ☐ のどは痛くないですか？
- ☐ せきは出ていませんか？
- ☐ 熱はありませんか？
- ☐ 食欲はありますか？
- ☐ おなかは痛くないですか？
- ☐ 便秘や下痢ではないですか？

当日朝の
チェック

「いつもと違うな」
「調子が悪いな」というときは

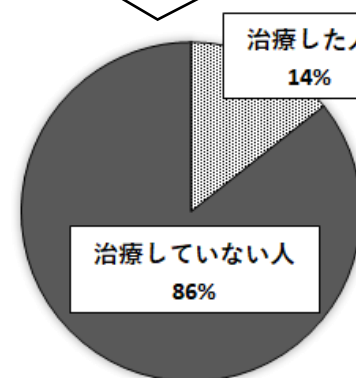
無理をしない！



棄権！

西脇中学校 夏休みまでのむし歯の治療率は？

今年度 むし歯があるとされた人のうち…



治療できていない
むし歯の数
(8/31 現在)

142 本



夏休み中 ^{ちりょう}治療に行けなかった人は **早めに病院へ**

夏休み明けにたくさんの治療報告書を提出してくれています。まだの人は放置せずに、早めに専門医にみてもらってください。特に3年生は「こども医療」が使える今年度中に治療を完了してほしいと思います。