

ほけんだより 9月

2026.9.1 日進中学校 保健室



大きな地震に備えよう

7月28日に熊本県で大きな地震が発生しました。熊本県やその周辺では、建物が揺れたり、物が落ちてきたり、突然の停電や断水に見舞われたりと、大変な恐怖や不便さを経験した人がたくさんいました。

地震はいつ、どこで起きるか分かりません。もし、地震が起こったら、まずは頭を守ることです。室内なら机の下にかくれる。屋外ならカバンなどで頭を守り安全な場所へ避難する。また、災害時はスマホが使えなくなるかもしれません。おうちの人と避難場所などを決めておきましょう。

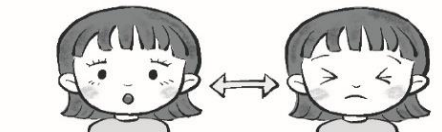
地震などの災害は、身の回りの準備だけでなく「こころの準備」も大切です。不安なことや心配なことがあれば、家族や先生、いつでも保健室に相談してくださいね。



こんなケガをしたらなにをする？



→ 暗い場所で耳の中を
明かりで照らそう



→ まばたきをくり返そう



→ 水道の水などで
10分以上冷やそう

..... 症状がひどいときは、必ず病院に行ってね。.....

9月の予定

9月7日(月)	食後尿糖検査	2年生
9月14日(金)	食後尿糖検査(予備日)	2年生
9月25日(金)	食後尿糖検査	1年生
10月2日(金)	食後尿糖検査(予備日)	1年生

長かった夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートしました！
まだまだ厳しい暑さが続いていますが、今学期は必ず笑祭や修学旅行、
職場体験など、たのしい学校行事が盛りだくさんです。行事を楽しむた
めにも一番大切なのは「体の元気」です。疲れがたまると、体調を
崩したり、思わぬケガにつながったりすることがあります。
「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して生活のリズムを整え、万全の体調
で2学期を駆け抜けましょう！



登下校中の自転車での事故やケガが増えています。

ヘルメットをかぶって登下校できていますか？

事故を防ぐために、日頃の乗り方を一度振り返ってみましょう。

自転車に正しく乗ろう



秋の全国交通安全運動が始まります。改めて乗り方を見直しましょう。

車道の左側を走る

自転車が走っているのは車
道の左側。ただし、13歳未
満の人は歩道の車道よりを
通れます。



一時停止を守る

交差点では信号だけでなく、
「止まれ」の標識や道路に
「止まれ」と書いてある場
合も必ず止まって安全を確
認しましょう。



そのほかにも

×スマホを見ながら運転しない

×二人乗りをしない

×ヘルメットをかぶっていない

→どちらも大きな事故につながります

