

# ほけんだより～9月号～

## 2020 西中学校 ほけんしつ



# なんだかなあ～…

思い当たるものは  
ありませんか??

### 保健室からのお知らせ

今日から2学期が始まります。夏休み中に、生活リズムをくずしていませんか?

9月7～9日は身体測定、9月11日、15日、18日は  
①年 ②年 ③年  
歯科検診です。コロナの影響で、いつもと検診方法が違  
うので、それぞれがしっかりと説明を聞いて、行重かして  
くださいね。

## 9月1日は防災の日です。9月9日は救急の日!!\*

朝まで夢の中にいるころ、お昼ご飯を食べ、少し眠たいな～と  
思っている授業中、夜お風呂に入っている時…

どこで何をしている時に、自然災害がおこるかはわかりません。

予測できないからこそ、日頃からの備えが大切なのです。防災の日に  
防災グッズを見習おう!!

なんだか  
体が  
だるいなあ～



朝ご飯、食べていますか??  
朝も抜くとパワーが足りなくなると、頭が  
ぼお～としたり、体がだるくなったり  
します。物を噛むと、脳に「起きろ!!」  
と指令がいきます。しっかり寝て、しっかり  
食べて、1日をはじめましょう☆

なんだか  
やる気が  
でないなあ～



心が「お疲れモード」かも。コロナで生活が  
変わって、もやもやすること多くなると思っ  
ます。(私もある。)

そんな時は、一人で抱え込まず、いろんな  
話をしに来て下さいね! 保健室でたくさん  
話そう!!!

### ★非常用持ち出し袋 チェックリスト ★

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 水                          | <input type="checkbox"/> 食品 (カップ麺、レトルト食品、ビスケット、チョコレートなど最低3日分があると安心!) |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん                | <input type="checkbox"/> 衣類、下着                                       |
| <input type="checkbox"/> 軍手                         | <input type="checkbox"/> 紐なしの運動靴                                     |
| <input type="checkbox"/> レインウェア                     | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ                                       |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯                       | <input type="checkbox"/> マッチ、ろうそく                                    |
| <input type="checkbox"/> 予備電池、携帯充電器                 | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ                                     |
| <input type="checkbox"/> 救急用品 (ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など) | <input type="checkbox"/> ペン、ノート                                      |
| <input type="checkbox"/> タオル、ブランケット                 | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー                                       |
| <input type="checkbox"/> 洗面用具、歯ブラシ、歯みがき粉            | <input type="checkbox"/> マウスウォッシュがあると便利                              |

#### 感染症対策にも

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計

#### 女子はさらにプラス

- 生理用品
- サニタリーショーツ
- 中身の见えないゴミ袋

貴重品 (通帳、現金、健康保険証など)  
も持っていて!!

“もういえは”  
防災グッズって  
何があるのお～?”

って思っているよこのキミ!!!  
右もみて、中身をそろえてリュックへ入れて  
おこう!!!

