

ほけんだより



福山市立済美中学校

保健室

2024年(令和6年)

9月

2学期が始まりました。みなさんの元気な顔が見れてうれしいです。休みモードだった生活は、学校モードに切り替わっているでしょうか。まだまだ暑い日が続くので、体調管理をしっかり行い、熱中症や体調不良を予防しましょう。



正しい生活リズムにしよう

Switch! ✨

夏休みモード
↓
学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



学校

切り替えの3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかり食べる

それでも、^の **なんだかだるい**

学校に行きたくない

ときは…

心が疲れているのかもしれませんが。ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。



9月1日は防災の日

おうちで

地震対策

おうちの人と確認してみよう!

地震対策



本棚

- ⚠️ 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する
- ⚠️ 重い本は下の段へ
- ⚠️ ひもやベルト、シールで本が飛び出すを防ぐ



寝室

- ⚠️ なるべく家具を置かない置くときは背が低いものにする
- ⚠️ 出入り口の近くには置かない



玄関

- ⚠️ 地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす
- ⚠️ 非常用持ち出し袋を準備しておく

防災リュックに何を入れておく?

- 非常時に持ち出す物はあらかじめリュックに詰めておこう。
- いつでもすぐに持ち出せるようにしておこう。
- 水や食料は **家族の人数 × 3日～1週間分!**

災害の「備え」チェックリスト

非常用持ち出し袋

- | | |
|---|-------------------------------------|
| ☐ 水 | ☐ マッチ・ろうそく |
| ☐ 食品 | ☐ 使い捨てカイロ |
| ☐ 防災用ヘルメット・防災ずきん | ☐ ブランケット |
| ☐ 衣類・下着 | ☐ 洗面用具 |
| ☐ タオル | ☐ 歯ブラシ・歯みがき粉 |
| ☐ レインウェア | ☐ ペン・ノート |
| ☐ くつ（スリッポン） | ☐ マスク |
| ☐ 軍手 | ☐ ウェットティッシュ |
| ☐ 懐中電灯 | ☐ 手指消毒用アルコール |
| ☐ 携帯ラジオ | ☐ 石けん・ハンドソープ |
| ☐ 予備電池・携帯充電器 | ☐ 体温計 |
| ☐ 救急用品 | ☐ 貴重品 |

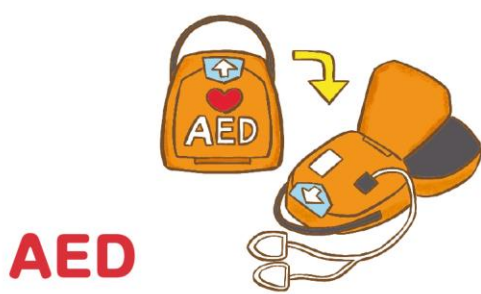
赤ちゃんがいる家庭の備え

ミルク / 使い捨て哺乳瓶 / 離乳食
携帯カトラリー / 紙オムツ
おしりふき / ネックライト
抱っこひも / 子どものくつ

女性の備え

生理用品 / おりものシート
サニタリーショーツ
中身の见えないごみ袋
防犯ブザー / ホイッスル

どこにあるか知ってる?



AED

心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。



公衆電話

駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭や専用のカード（テレホンカード）を入れると使えます。災害が起きて携帯電話が繋がりにくい時でもつながりやすいです。



非常口

地震や火事など非常事態の時に避難するための出口。

もしもの時に備えて、学校や通学路の近くの設置場所を覚えておこう

備蓄品

- ☐ 水や食料（家族の人数 × 3日～1週間分！）
- ☐ 生活用品（トイレトーパー、携帯用トイレ、ラップ…など）