

ほけんだより 9月

大阪市立淀川中学校 保健室 2026.9.1 発行



災害時に役立つ知恵を紹介！！
飲料水とは別に断水時用に、水を備蓄している人もいますが、この方法を覚えておくと節水出来て、とても便利です！！

2学期が始まって数日経ちました。学校モードに戻ってきていますか？
「学校に来るのがつらい」という人もいるかもしれません。一人で抱えずに周りの大人に SOS を出してくださいね。焦らなくて大丈夫。先生も保健室で、いつでも待っています。
残暑が厳しい毎日ですので、熱中症にも気を付けて元気に過ごしましょう。

悩みを話すのは、
恥ずかしいことでも弱いことでもない。



心の強さが求められるオリンピックの金メダリストや、多くのアスリートもカウンセリングを受けています。最高のパフォーマンスを発揮するには、体だけでなく心の調子も大切だからです。悩みを吐き出すのは、あなたの本来の力を発揮して前に進むためにも、大切なケアです。
一人で抱え込まずに、いつでも保健室をのぞいてね。

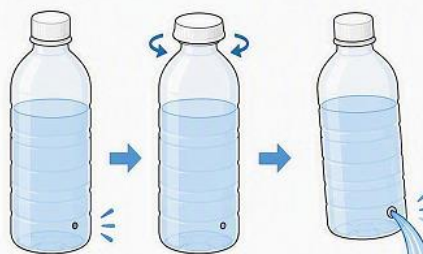


1学期の健康診断でお知らせをもらった人は、夏休み中に病院へ行きましたか？行った人は「受診報告書」を担当の先生が保健室まで提出してください。

《保護者のみなさま》
いつも学校保健へのご理解とご協力をありがとうございます。2学期もお子さまが元気で過ごせるようサポートしてまいりますので、引き続きよろしくお願いいたします。

① 小さな穴とゆるめたキャップで水を出す方法

ペットボトルの下の方に小さな穴を開け、キャップをゆるめると、その穴から水が出ます。



- 1 ペットボトルの下の方に、小さな穴を開ける。
- 2 キャップを少しゆるめる。
※きつく閉めると水が出ません。
- 3 穴から水が出てきます。

ポイント

- ・穴の大きさと水の量を調整できます。
- ・キャップのゆるめ具合で水の出る量を調整できます。

② ストローで水の出し止めをコントロールする方法

ペットボトルに穴を開け、そこにストローを差し込みます。ストローの向きを変えると、水の出し止めができます。



ポイント

- ・ストローは曲げて90度(直角)にすると、止水がしやすくなります。
- ・ストローの向きで、簡単に水の出し止めができます。



住んでいる地域の



をさがしてみよう



AEDのステッカーを探す

設置施設は、入口などの目立つ場所にステッカーを貼っています。施設の人に「AEDはどこですか？」と尋ねると案内してもらえます。



「AEDマップ」を使う

日本救急医療財団公開のウェブサイト「AEDマップ」を使うと、地図上で近くのAEDを探せます。設置施設の名前や住所も表示されます。

淀川中学校は、保健室前と体育館入口の2カ所にAEDを設置しています。