

# ほけんだより9月号

大阪市立歌島中学校  
保健室  
2020年9月9日

2学期も続きます！ 定期健康診断☆

検診の予定	対象者	日程	時間	場所
眼科検診	3年生・1年3クラス	9月16日(水)	13:30~	多目的室
耳鼻咽喉科検診	2年生	9月25日(金)	13:30~	多目的室
	1年生	10月16日(金)		
歯科検診	1年生	11月24日(火)	13:30~	多目的室
	2年生5クラス	12月1日(火)		
	2年2クラス	12月8日(火)		
	3年3クラス	12月8日(火)		
	3年4クラス	12月15日(火)		
色覚検査	1年生 希望者のみ	2学期中	未定	多目的室

- ※ 各検診の前にはほけんだよりを発行予定です。事前にしっかり読んで検診に臨みましょう！
- ※ 検診の前は手洗いをし、検診中はマスクを着用にご協力ください。
- ※ 並ぶときは、前後の人と距離を保って進みましょう。

こんなときだからこそ みんなに「ありがとう」

マスクを忘れずつけてくれてありがとう

しっかり手洗いをしてくれてありがとう

人との距離を保ってくれてありがとう

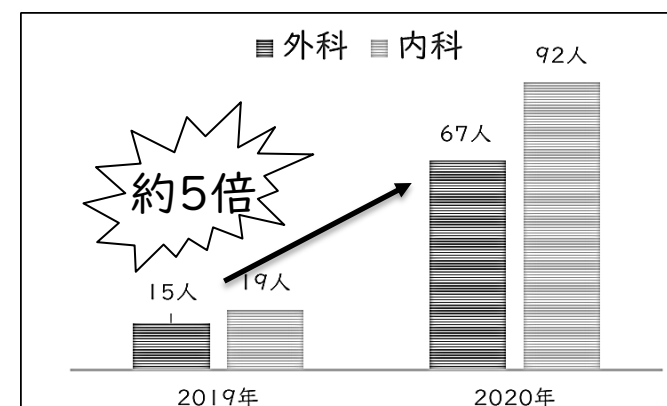
中止になってしまった行事のこと、理解してくれてありがとう

今、みんなはたくさん我慢してくれていますね。でも、みんながあと少し大きくなったら「あのとき大変だったよね」「いっぱいがんばったね」と話せる日がきっと来るはず。だから、あと少し。一緒にがんばろうね。

## ～ 保健室の来室状況 ～

昨年に比べると、下のグラフでもわかるように、来室人数が5倍近くになっておりました。授業日が増えたことありますが、1日の平均来室人数を15.9人で昨年の6.8人よりもかなり増えております。暑い日が続き、吐き気・頭痛・発熱などの熱中症症状もちらほら見られました。少しでも体調がいつもと違うと感じたら、我慢せずに早めに申し出てほしいです。

ホームページの記事にもありましたが、保健室では、先月国の予算により製氷機が設置されました。捻挫や打撲、熱中症時のアイシングとして使用しています。



今まで冷凍庫で少しずつ氷を作っていました。大きくて大量に氷が作れるので安心しております。氷の出番がなくなる涼しい季節

早く来てほしいものですね。



コロナウイルス感染症の流行について、ニュースや報道に驚かなくなっていますか？

どこかで「もう関係ないこと」になっていないでしょうか？まだまだ流行は続いています。

手洗いも以前より積極的ではなくなってきていると聞いております。慣れてきたときこそ、今一度、自分自身の「手洗い」を見直してほしいです。

手を洗おう

トイレの後

給食の前

体育や部活動の後



# 9月9日は救急の日

いくつ 分かるかな？ 9 のチェック！

## ケガをしたときは



- 1 あおむけに寝る
- 2 首の後ろをたたく
- 3 下を向いて鼻をつまむ



- 1 氷で冷やす
- 2 傷口をハンカチなどで押さえる
- 3 そのままばんそうこうを貼る



- 1 冷却シートを貼る
- 2 すぐに水で冷やす
- 3 アロエをぬる

## もしものときは



- 1 軽く肩をたたいて呼びかける
- 2 大きく揺さぶって反応をみる
- 3 知らないふりをする



- 1 脳を刺激して意識を戻す
- 2 筋肉を刺激して体を動かす
- 3 心臓のけいれんを止めて動きを戻す



## 救急車のことは



- 1 110番
- 2 117番
- 3 119番



- 1 8.7分
- 2 16.2分
- 3 20.3分



- 1 500台
- 2 3,200台
- 3 6,300台



- |     |   |
|-----|---|
| 8以上 | ばっちりいい感じ！<br>友だちにも教えてあげよう               |
| 5~7 | もう少し！<br>まちがったところを見直すと、<br>もっとパワーアップするね |
| 4以下 | もう一度チャレンジしてみよう！<br>次はパーフェクトかも？          |

## なんだかなあ～

思い当たるものは  
ありませんか？

なんだか  
体が  
だるいなあ～



朝ごはん、食べていますか？  
抜くとパワーが足りなくなって、頭がぼおっとしたり体がだるくなったりします。しっかり寝て、しっかり食べて1日ははじめましょう

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、もやもやすることもあるよね。  
そんなときは、1人で抱えこまず、保健室に話しにきてくださいね。