

ほけんだより

2026年9月1日

大阪市立松虫中学校

保健室 NO.4



2学期が始まりました。2学期は文化祭や体育大会などたくさんの行事があります。まだまだ暑い日が続きますが、体調管理をしっかりとって元気に過ごしましょう。

★毎日、ハンカチ・ティッシュ・水筒を持てきましょう！

(ウォータークーラーは衛生面・感染対策のため直飲みできません。水筒に補給して使用しましょう。)

★夏休み中に、健康診断の未受検・有所見で受診をされた場合は、報告(用紙の提出)をしてください。

報告がない場合は、10月に再度、受診依頼のお手紙をお渡しする予定です。

～9月1日「防災の日」、9月9日「救急の日」～

9月は「キュー」にちなんで、緊急時の準備をする月となっています。

9月1日は防災の日 屋外や外出先で地震が起こったときは

- かばんなどで頭を保護し、落下物から身を守る
- 近くに公園など広い場所があれば、そこに移動する
- 電車やバスでは転倒しないよう手すりなどにつかまり、停車後は乗務員の指示に従う
- ブロック塀や自動販売機、電柱などから離れる
- 海岸付近の場合は、すぐに高台へ避難する
- エレベーター内では全ての階のボタンを押し、停止した階で降りる

家族会議をしよう！

いざというときのために、

- ・避難場所
- ・集合場所
- ・連絡の取り方

など

家族で話し合っておきましょう。

なにが必要？

非常用持ち出し袋 チェックリスト



玄関や枕元など、持ち出しやすいところに置きましょう。

- ☐ 水
- ☐ ヘルメット、防災ずきん
- ☐ 軍手
- ☐ レインウェア
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 予備電池、携帯充電器
- ☐ 救急用品 (ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- ☐ タオル、ブランケット
- ☐ 洗面用具、歯ブラシ、歯みがき粉



マウスウォッシュがあると便利

- ☐ 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！)
- ☐ 衣類、下着
- ☐ 紐なしの運動靴
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ マッチ、ろうそく
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ ペン、ノート
- ☐ 防犯ブザー

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
- ☐ ウエットティッシュ
- ☐ 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) も持っていこう！

ケガをしたときは、応急手当の基本…「**RICE**」

Rest：安静

安静に保つ。(固定)

Compression：圧迫

テープなどで患部を適度に圧迫する。

Ice：冷却

氷を入れた袋や、アイスパックで冷やす。

Elevation：挙上

患部を心臓より高く持ちあげる。