ほけんだより 9月

稲敷市立新利根中学校
令和8年９月１日発行
第５号

９月１日は防災の日　「地震だ！」場所別最初にとるべき行動は？

2026年７月28日午後４時27分頃、熊本県で最大震度７の地震が起きました。また、８月23日午前２時00分頃、茨城県南部を震源とする最大震度５弱の地震が起こりました。地震は、いつ、どこで発生するかがわからない災害です。だからこそ、日頃から「こうなったときにはこうする」ということを考えておく必要があります。

- ★ 家にいるとき…机の下など、物が落ちてきたり倒れたりしない場所に移動し、揺れが収まるのを待ちます。
- ★ 屋外にいるとき…建物の近くは、がれきや割れたガラスなどが落ちてくる危険があります。建物から離れて、かばんなどで頭を守りましょう。
- ★ ショッピングモールにいるとき…棚やガラスケースから離れて通路へ移動します。店員さんの指示に従って行動しましょう。

９月９日は救急の日　もしものときにできること、勇気ある行動が目の前の命をつなぎます

もしものときに命を救うための行動がとれるように、救急救命を学んでおくことがとても大切であると思います。本校では保健体育の授業の他に夏休み前の部活時に部活動参加の生徒（吹奏楽部、美術部含む）に熱中症の予防対策、胸骨圧迫の実技研修を行いました。また、先生たちも夏休み中に稲敷広域消防本部新河分署の救急隊員の方々から心肺蘇生法、AEDの取り扱い、異物除去、出血時の対応について学びました。

夏休みが終わりました。学校モードに切り替えましょう。

夏休みが明けて、学校ににぎやかな声が戻ってきました。心と体のモードを少しずつ「学校モード」に切り替えていきましょう。元気に学校生活を送るコツは、生活リズムを整えることです。「早寝・早起き＋４つのスイッチ」を意識して生活しましょう。

スイッチ１ 朝日を浴びる　スイッチ２ 朝ご飯を食べる　スイッチ３ 湯船につかる　スイッチ４ 寝る前にスマホを見ない

夏休み明け健康相談を行います

１年生には夏休み前に健康相談を実施しましたが、2、３年生は９月７日（月）から夏休みの生活アンケートをもとに登校時、昼休み、放課後を利用して健康相談を実施します。順番は後ほどお知らせします。順番にならなくても相談したいことがあったら気軽に保健室に相談に来てください。