

# げんきBOX

第5号

京都市立大枝中学校 保健室

2021年8月25日

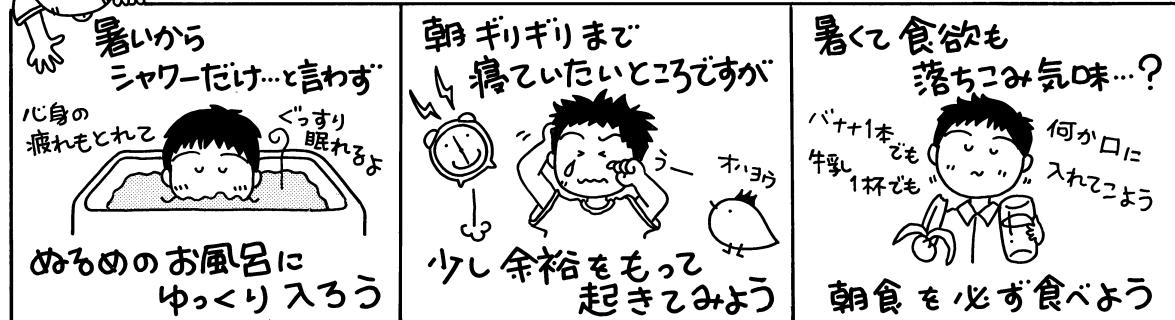


みなさん、夏休みをどう過ごしましたか？「これをがんばった」といえるものはありませんか？けがや病気をせず、元気に過ごせましたか？

今日から2学期ですが、残念ながら、20日から緊急事態宣言が出され、学校活動もいろいろ制限されますが、一人ひとりが、朝の健康観察をしっかり行い、体調が悪いときは無理をしない。そして、マスクを着用し、三密を避け、こまめに手洗いを行い、感染を予防しましょう。

まずは、2学期のスタートがスムーズにいくといいのですが。夏休みでリズムを崩している人は下の3つを試してみてください。

## さあ2学期のスタートです…とは言ひとも気分のらないへ



## 熱中症に注意しよう

登校時には学校で必要な量のお茶を持ってきてください。

引き続き、熱中症対策をしましょう。  
夏休み中、冷房の効いた室内で過ごすことが多かった人は特に注意が必要です。

- ・睡眠をしっかりとる
- ・こまめな水分補給
- ・運動は休憩を取りながら
- ・疲れているとき、体調が悪いときは無理をしない

## お知らせとお願ひ

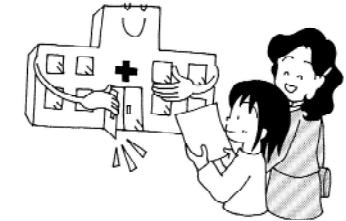


### 1. 夏休み中に部活動などでがをして病院へかかったという人へ

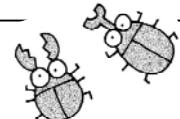


初診から治療までの医療費総額の合計が5000円（500点以上）の場合、スポーツ振興センターの災害給付の対象になります。（窓口での支払金額ではありません。複数の医療機関にかかる場合はその合計です。）  
手続きに必要な書類をお渡ししますから担任・顧問または保健室までお知らせください。

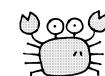
### 2. 夏休み中に疾病や異常の治療や検査を済ませた人へ



治療済み報告書を提出してください。用紙を失くした人は、どんな用紙でもかまわないので、クラス・氏名・受診日・受診した病院名・医師の診断・指示など受診内容がわかるようにメモして提出してください。



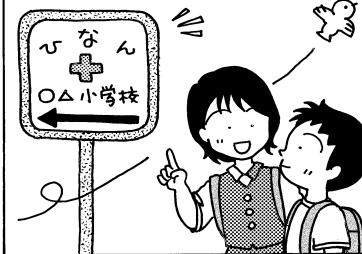
### 3. 保険証や緊急連絡先が



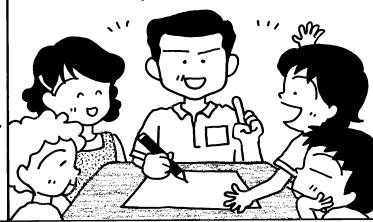
変更になった場合はお知らせください。

# 9月1日 防災の日

もしもこのときに冷静に行動できるように  
避難する場所や連絡先を  
しっかり覚えておきましょう



日頃から家族や友人と  
災害時の行動について  
きちんと話し合っておきましょう



非常時の持ち出し品を  
きっちり用意しておきましょう



- 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（はんそうこう、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

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。

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日分あると安心！）

紐なしの運動靴  衣類、下着

携帯ラジオ  ペン、ノート

マッチ、ろうそく  防犯ブザー

使い捨てカイロ



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
- 中身の見えないゴミ袋



貴重品（通帳、現金、健康保険証など）  
も持つていこう！

マウスウォッシュがあると便利

9月1日は1923年に関東大震災が起きた日です。この日を、災害への認識を深め、心構えを持つことを目的として、1960年に「防災の日」に制定されました。

ここ数年、日本各地で思いもかけない自然災害が起こっています。遠くの出来事ではなく、もし、自分たちの周りで起つたら・・・と考え、生命を守るという視点から身の回りを見直してみましょう。

以前、東日本大震災の時に「学校にいた小学生全員が高台へ避難することができた小学校」のドキュメント番組がありました。その中で、当時、小学生だった人が、「(近くの) 中学生が手を引いて高台に連れて行ってくれた」「中学生におんぶしてもらって避難した」と言っていました。

災害発生時、自分の生命を守る行動をとるのが一番ですが、少し周りを見渡せのるなら、小さい子どもやお年寄り、妊婦さんや体の不自由な方など、助け合えるといいですね。

声をかけ、励ましあうだけでも、きっと大きな力になるはずです。

