附中の保健室の窓から

R元.9.2
附属中学校
保健だより
第５号
文責　田中

近頃の保健室

○　１か月ぶりに皆さんに会うと背が伸びたなと感じます。体だけでなく，学習や生活，心の面でも人生の中で一番成長する時期です。大切に過ごしてくださいね。

○　夏休み明けの保健室は，いつもより体調不良の人が多くなっています。暑さ，レジャー，不規則な生活，宿題の追い込み，テスト，テストのやり直しなどで疲れがたまっている人もいるようです。十分な休養を心がけましょう。

○　先日，トイレに虫がでて，こわがる人もいましたが，3年生の女子がてきぱき片付けてくれました。人がいやがることを，すすんでできることはすばらしいですね。

☆Ⅲ期前半の保健目標☆

生活リズムを整えよう。

□　に入る言葉は何でしょうか？正解は１・２階の階段踊り場，図書室前，保健室前の掲示板にあります。

おうちの方へ

夏休み前の健康診断で，治療の必要がある方は，もう受診されましたか。むし歯は自然になおりませんが，むし歯のある人のうち，まだ20%しか治療が済んでいません。特に３年の治療率が低く，受験前に歯が痛くなることが心配ですので早めの受診と報告用紙の提出をお願いします。

万が一の災害には，備えが肝心

附中のAEDはどこにあるでしょう？体育館の入り口です。

この度の，九州北部の豪雨で被災をされた皆様に，謹んでお見舞い申し上げます。

佐賀県の私の知人から，「家が浸水し，ライフラインがストップした。備えをしていなかったので，大変だった。備えは大切だよ。」とメッセージをいただきました。私の家の備えも十分ではないことを反省し，準備をするつもりです。この機会に「備え」について見直しましょう。

また，９月９日は「救急の日」。救急箱や災害時非常持ち出し袋の点検の日にするとよいですね。

■□■□■□■□■□■□■<非常時の持ち出し品・備蓄品チェックリスト（日本赤十字社）　参考>■□■□■□■□■□■□■

貴重品	情報収集用	食料・便利品		清潔・健康　他	物以外の備え
□現金	□携帯電話	□非常食	□保温シート	□救急セット	□家族との連絡方法
□予備の鍵	□充電器	□飲料水	□毛布	□常備薬	□家族との集合場所
□銀行の口座番号	□メガネ・コンタクト	□防災ずきん	□スリッパ	□タオル	□近く避難場所の確認
□生命保険の契約書番号	□家族の写真（はぐれた時の確認）	□ヘルメット	□軍手	□トイレットペーパー	□災害情報を得る方法
□健康保険証	□家族，親戚，知人の連絡先	□懐中電灯	□ライター	□着替え	□困っている時に助け合える気持ち
□身分証明書	□広域避難地図	□電池	□給水袋	□ウェットティシュ	□災害用伝言ダイヤル（171）の確認
□印鑑	□筆記用具	□笛，ブザー	□レインコート・長靴	□紙おむつ	１は録音，２は再生（暗唱番号を設定しない時）
□母子手帳		□万能ナイフ	□レジャーシート	□生理用品	
		□使い捨てカイロ	□簡易トイレ	□乳児用品	
		□マスク		□その他	
		□ビニール袋			