

保健だより



令和7年9月号
佐倉市立佐倉中学校

生活リズムを整えよう

夏休みは健康に過ごすことが出来ましたか？気持ちをリフレッシュできましたか？夏休み明けに、たくましく大きく成長したみなさんの顔が見られて、とてもうれしかったです。

今年の夏は、記録的な暑さでしたが、9月も暑い日が続きそうです。夏休みモード脱出のためにも、毎日「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して過ごしましょう。



9月の予定

10日(水) 11:20～側わん症エックス線(二次)検診
*1学期に実施した、3Dスコリオ検査及び内科検診で該当となった生徒が対象です。

7・8月の保健室

通院したけが8人
※夏休み中のけがも含む
(昨年度8人)

出席停止
なし

来室状況 (7/2～7/18)

学年	病気	けが
1	9	9
2	17	10
3	21	7
計	47	26
昨年度	66	36

7月の保健室は、体調不良者も少なく、たいへん落ち着いていました。部活動の総体前だったので、けがをして来る人が多かったですね。

これから生徒会役員選挙や桜陵祭と行事が続きます。体調管理には十分注意して、健康を意識して過ごしましょう。



○9月に入りましても、暑い日が続くことが予想されます。汗をかき体操服が濡れた状態のままにしていることのないように、**体操服の着替え(白Tシャツでも可)**を毎日持たせてください。

また、**汗拭きタオル**、**水筒**の持参についてもご協力をお願いします。水筒の中身は、水またはお茶、スポーツドリンクです。

○学校管理下でけがをされた後、学校からスポーツ振興センターの書類を受け取り、まだ病院での記載が済んでいない方は、早めに手続きをお願いします。手続きの期限は、けがをした日から2年以内です。なお、申請を辞退する場合は、担任、または顧問にお知らせください。

危険予知トレーニング

KYT ⚠ にチャレンジ！



大人でも、働いている間の事故やけがは、本人が危険なことを行ったり、あるいは環境が安全に整えられていないなどのいわゆる「不注意」が原因の90%以上を占めます。

みなさんも、自分の行動や周りの状況から危険を見つけるためのトレーニングをしてみましょう！

A 教室編

_____ が _____ ので
_____ かもしれない。



回答例 男子生徒が椅子をガタガタさせているので
転倒するかもしれない。



！ 原因は不注意な行動です。

本人は大丈夫だと思っているかもしれませんが、思わぬタイミングでバランスを崩し、頭を打ったり周りの人を巻き込んでケガをさせてしまうこともあるかもしれません。

B 自転車編

_____ が _____ ので
_____ かもしれない。



回答例 自転車に乗っている人がスマホを見ている
ので歩行者にぶつかるかもしれない。



！ 原因はルール違反です。

自転車の運転中にスマホを見てはいけません。スマホを見ている間は視界が想像以上に狭くなり、歩行者に気づくのが遅れます。取り返しのつかない事故につながる可能性も。

C 部活編

_____ が _____ ので
_____ かもしれない。



回答例 石やゴミがフィールドに落ちているので
つまづいて転ぶかもしれない。



！ 原因は環境整備の不十分です。

部活を開始する前に、活動場所に危ないものが落ちていないか、また靴ひもはきちんと結べているか、プロテクターを正しく身につけているかなどを指差し確認してみましょう。

！ 他にも危険が隠れているかも。想像するのがトレーニングになります



「いつか」のために**今**できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに、災害が起こり動けなくなることがあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。

1 自分の家からの避難場所を確認する

どこへ逃げるのか知っておくだけで落ち着いて行動できます。

2 家族会議を開く

もしもの時の連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。

3 非常用持ち出し袋を用意する

水や食料など、最低限でも準備しておけば自分や家族を守れます。

