

保健だより



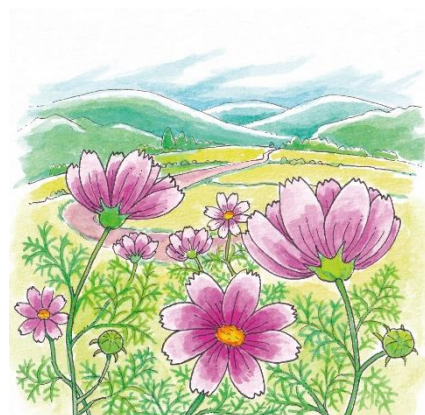
令和8年9月号
佐倉市立佐倉中学校

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？

7月の保健だよりで、「夏休みは、それぞれの目標に向かって、自分を見つめ直す良い機会にしてください」とお伝えしました。部活動を1日も休まず頑張った人、受験に向けて勉強を頑張った人、たくさん本を読んだ人、それぞれ、充実した夏休み過ごしたことと思います。

さあ、新学期が始まります。まずは学校生活のリズムを取り戻して健康な毎日を送れるように生活を整えましょう！



9月の予定

9日（水）8：40～ 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。該当する生徒には、7月にお知らせ済みです。

7月の保健室

7月は暑さのせいか、体調を崩して保健室を利用する人がとても多かったです。昨年度と比較しても、多いことがわかりますね。9月になって、暑い日が続きそうです。学校で体調を崩さないためにも、スマホを見る時間を少し減らして、睡眠時間の確保に努めましょう！

通院したけが5人
（昨年度8人）

出席停止
新型コロナウイルス感染症
3人

来室状況（7/1～7/17）

学年	病気	けが
1	18	14
2	27	7
3	26	9
計	71	30
昨年度	47	26



○日本スポーツ振興センター申請方法の変更について

日本スポーツ振興センターの申請方法が令和9年1月より変更となります。

これに伴い、現在医療機関や薬局で記入していただいている「医療等の状況」及び「調剤報酬明細書」の様式も変更となります。現在の様式による申請は11月まで可能ですが、12月以降は新様式での申請となります。まだ申請がお済みでない方（申請書類がお手元にある方）は、早めに、学校へ提出くださいますようお願いいたします。

また、12月以降も継続して申請となる場合は、新様式の用紙をお渡しいたしますので、ご理解とご協力をお願いいたします。なお、学校でけがをして病院を受診した際には、日本スポーツ振興センターの災害給付制度の対象となることに変更はありません。

おうちの方へ裏面続く

○9月に入りまして、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で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、引き続きご協力をお願いします。



8月23日(日)午前2時に、大きな地震がありました。佐倉市は震度4でした。びっくりして飛び起きた人も多かったと思います。

今日の避難訓練は真剣に取り組めましたか。地震はいつ起こるかわかりません。急な地震にびっくりしてしまっても、冷静な判断ができるように、日頃から準備をしておくことが大切なのだと思います。

地震が起きたらどうなるの？

何が起こるかを知って、準備をしておくで危険をへらせるよ。おうちの人も、地震のときのことを話してみよう。

家具がたおれ、物がおちてくる

こうしよう!

つくえの下にもぐって頭を守ろう

家族でチェック!

☐ 家具は固定しているかな? ☐ 高いところに重たい物はないかな?

まどや食器がわる

こうしよう!

ひなんするときは、くつやスリッパをはこう

家族でチェック!

☐ 寝るときは、ベッドの近くにスリッパを置いているかな?

火事が起こる

こうしよう!

ハンカチなどで口と鼻をおさえて、低い姿勢でひなんしよう

家族でチェック!

☐ コンロの近くに燃えやすい物はないかな? ☐ ガスの元栓はどこかな?

つなみが起こる

こうしよう!

できるだけ早く高いところへにげよう

家族でチェック!

☐ 市や町などで指定されている、近くのひなん場所はどこかな?



災害時は、家族が離れ離れになってしまうかも。おうちの人と会えるようにこれを決めておこう。

集合場所は？

家の近くなら

(例) ○○公園の鉄棒前

一番近い避難所なら

(例) △△小学校の正門前

集合時間は？

(例) 毎日9時、12時、15時の3回

待つ時間は？

(例) 毎回15分待つ

