



令和6年9月2日
柏市立風早中学校
保健室

今年の夏はオリンピックを見て、興奮しながら過ごしていた人もいないでしょうか。私も、オリンピックを見て感動しながら夏を過ごしていました。さて、スポーツにはケガが付きものですが、今月の保健目標は「けがの防止をしよう」です。ケガをしないようにするにはどうしたら良いのか、この機会に考えてみましょう。

そして、いよいよ2学期が始まりました。夏休み気分の人もあるかもしれませんが、学校モードに切り替えていきましょう。



9月9日は救急の日



**AEDは
A棟入口
(外側)
にあります**



9月1日は防災の日

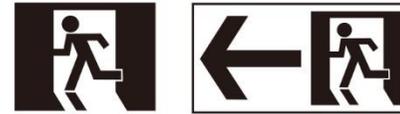


最近、地震や台風のニュースが多いです。人間は災害が起こると言われても、なぜか「自分だけは大丈夫」と思ってしまいます。これを「正常性バイアス」と呼びます。災害が起こったら、気持ちを「非常事態モード」に切り替えましょう。家族や友達が正常性バイアスに惑わされていたら、「早く逃げよう」と声をかけてください。

知っておくと便利 防災豆知識

▶ 非常口の表示には2種類ある

非常口マークには、背景が緑色のマークと白色のマークがあります。緑色は「ここが非常口だよ」のマークで、白色は「矢印の方向に非常口があるよ」のマーク。いざというときに間違えないように覚えておきましょう。



▶ ホイッスルが命を救う

動けなくなったときにずっと声が出せるとは限りません。ホイッスルで居場所を伝えられれば、助けてもらえる確率が上がります。

▶ 懐中電灯とペットボトルが照明に

懐中電灯は部屋の照明のように広い範囲を照らすのは苦手。懐中電灯を上向きに置いて、その上に水の入ったペットボトルを置くと光が乱反射して広い範囲を照らしてくれます。

運動前にチェック!

ケガを防ごう!

爪は切ってありますか?

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか?

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性がります。

前日はよく寝ましたか?

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

朝食は食べましたか?

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。

準備運動はしましたか?

急に体を動かすとケガをしやすくなります。

9月の予定

脊柱側弯症検診

日付：9月30日(月)

対象：1学年・前年度欠席者

おうちの方へ

今年の夏休みも災害級の暑さが続きました。お子様、保護者様ともに体調は崩していませんか。夏休み中、お子様の健康面で気になったことがありましたら、遠慮なくご連絡ください。

また、夏休み中に病院での治療がお済みでしたら、治療報告書を担任へ提出していただきますよう、お願いいたします。