

# ほけんだより 9月

高柳中学校  
保健室  
R5.9



長い夏休みが終わりました。生活リズムは乱れていませんか？遅寝遅起きで生活リズムが乱れた人はまず、「早寝」ができるように。それほど眠くなくても早めに就寝準備をして、なるべく早く学校モードに切り替えられるようにしましょう！



## 9月の保健行事

★9月28日(木) 脊柱側弯症検診 対象:1年生、昨年度未受診者

受診方法

- ・男女とも上半身裸になり尾てい骨まで短パンと下着を下げる。
- ・足型に合わせて台に静かに乗り、台の上に乗ったら自分では動かない。
- ※髪の毛は首や肩ににかからないように、アップにしましょう。
- ※検査会場はカーテンで仕切られているので、人に見られません。
- ※管理中の人は検診対象外です。



脊柱側弯症は、背骨がねじれながら曲がってしまう病気で、原因がわからない場合がほとんどです。小学校高学年から中学生にかけてよく見られ、男子より女子の方が多くなっています。症状がなく、なかなか気がつかないため、検査を受けて初めて分かることが多い病気です。



## お家の方へこんな時は保健室へお知らせください

- 夏休み中に大きなけがや病気をした
- 新たにアレルギー症状が出た
- 学校生活管理指導表(心臓・アレルギー・脊柱・腎臓等)を医師に記入してもらった
- 緊急連絡先が変わった
- そのほか、お子さんの体調で気になること

## あなたの つめ、のびて いませんか？



月に1回保健委員がつめ・ハンカチ検査を実施していますが、みなさん自分の身だしなみはどうでしょうか。1学期の結果を見てみると、同じ人に複数回チェックがついていることも見受けられます。つめが伸びていると、自分がけがをするだけでなく、相手けがをさせてしまう危険性があります。体育祭練習がまもなく始まりますね。手のつめだけでなく足のつめの長さも気にしながら、身だしなみを整えるようにしましょう！

## 学校、よく行く場所… AED はどこにある？

9月9日は「救急の日」。みなさんは学校のAEDがどこにあるか覚えていますか？4月のほけんだよりでもお知らせしまし

たが、高柳中のAEDは **職員玄関** にあります！

このように黄色い箱に入れて置いてあります。休み時間や、移動教室で近くを通った際は一度確認してみてください。



学校以外でも、駅や空港、デパート、ショッピングモール、プール、体育館、野球場、サッカー場、陸上競技場などには、ほぼAEDが設置されています。行ったときはぜひ探してみてください。



事故や災害はいつ、どこでも起こります。あなた自身はもちろん、家族や友達などが一緒に過ごしていて突然けがをしたり、病気になったりということもあります。その時にAEDがどこにあるかを知っていれば、自分で取りに行ったり、周りの大人に教えたりすることで、『いのち』を助けられるかもしれません。