

ほけんだより 9月号



令和 8 年 9 月 4 日
船橋市立古和釜中学校 保健室

長かった夏休みも終わり、学校生活が始まりました。みなさんはどんな休みを過ごしましたか？通常の生活に戻り、まだリズムが整わない人もいるかと思います。無理せず、少しずつ生活リズムを戻せるようにしましょう。

まだまだ日中は蒸し暑い日が続いています。部活の朝練や体育後の汗の始末、水分補給を忘れずに、今月も心も体も元気に過ごしましょう。

9月1日は防災の日

いざ！という時のために
家族で話し合っておく
ことが大切です。



【9月の保健目標】

生活リズムを整えよう けがの予防をしよう

保護者の皆様へ

☆学校生活において、医師の指示により学校生活を管理されているお子様について、「学校生活管理指導表」の提出をお願いしています。夏休み中に受診、医師による経過の記入が済みましたら、担任または保健室へ提出をお願いします。心疾患・腎疾患につきましては、**9月7日（月）までに提出をお願いします。**（船橋市教育委員会への報告が義務づけられております。）

☆健康診断の結果で疾病の疑いがあるお子様に治療勧告書を夏休み前にお渡ししました。**受診が終わりましたら、担任まで受診報告書のご提出をお願いします。**

☆日本スポーツ振興センター加入の方で、申請書類がお手元にある方、未申請の方は、9月中に一度書類のご提出をお願いいたします。（次年度から申請方法が変更。変更前にご提出をお願いします。）

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症が流行しています

船橋市でも、インフルエンザが流行しています。石けんでの手洗い、マスク着用等で予防し、十分な栄養と睡眠をとり、抵抗力を高めるよう心がけましょう。

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、のどの痛み、咳、鼻水等の疑わしい症状がある場合は、受診をお願いいたします。（集団感染防止の観点から、ご協力をお願いいたします。）

インフルエンザ!?

登校再開は
いつになる?



※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

原則 発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。

※1 発熱 解熱 解熱後 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

体育祭に向けて心身の準備をしよう

これから、体育祭練習で小さなケガが増えてくることが予想されます。自分でもできる手当てを知っておくと安心です。保健室に来る前に、すり傷は水で洗う、指の切り傷は指を握り止血する等の手当てをもらえると、とても助かります。

学校で多いケガと自分でもできる手当て

すり傷
皮膚の表面がすりむけた傷

★手当て★

水で砂や汚れを洗い落とす。
血がでている場合は、清潔な絆創膏やガーゼで覆う。
痛みがある時は、冷やすのもよい。化膿の心配がある場合は受診する。

切り傷
はさみやナイフなど、鋭利なもので皮膚が切れた傷

★手当て★

傷口を洗い、止血する。
傷口が開かないよう、絆創膏で保護する。
傷口が深い場合、出血が止まらない場合は受診する。

刺し傷
針やとげなど、先がとがったものが刺さってできた傷

★手当て★

とげ抜きなどで、刺さったものを抜く。血が出る場合は、血と一緒に流れ出ることもある。
取れない場合は、無理に抜かず、受診する。

やけど
熱によって皮膚などが損傷すること。薬品で起こることもある。

★手当て★

流水で30分以上冷やす。（やけどの進行や細菌感染を防ぐ。）
水ぶくれになった場合、皮膚の色や皮膚の感覚に異常があれば受診する。

いざという時のために確認を!



Q.古和釜中学校のAEDはどこにあるでしょうか?

→ A棟の1階昇降口
(3年昇降口)



心肺蘇生法について、詳しく学びたい人は
こちら →



中学生に必要な睡眠時間は8～10時間だと言われています。睡眠には5つの役割があります。寝る1時間前にはスマホを置いて、睡眠の質を高めるようにしましょう。
体育祭練習の疲れを癒し、インフルエンザ予防のための免疫力を高めます。

あなたのつめのびていませんか

意外に多い、つめのケガ。つめには指先を守ったり、力を入れるときに支えるなど、大切な役割があり、のびすぎるとケガをしやすくなります。

手のつめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出ていないくらいがちょうどいいといわれています。1週間に1回はチェックしましょう。足のつめもお忘れなく…。



保健委員会から



9月もまだまだ暑い日が続きます。各自で熱中症予防対策（水筒・帽子など）をお願いします。保健委員でもポスターを作成したので、是非読んでみてください！