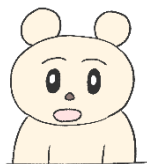


ほけんだより



9月の保健目標
生活リズムを整えよう

令和8年9月16日
海田町立海田西中学校 保健室

9月に入ると、朝夕は涼しくなり、少しずつ秋の気配を感じられるようになってきました。今年の「秋分の日」は9月23日（木）で、暦の上で秋を迎えます。より秋が深まっていくのが楽しみです。この時期は、朝夕と日中の寒暖差で体調を崩しやすくなります。さらに、9月10日には、広島県内で「インフルエンザ流行入り」が発表されました。規則正しい生活リズムやこまめな手洗い、咳エチケット、換気など感染症対策を行いましょう。また、体調が優れない時は、決して無理をせず十分に体を休めてあげましょう。

SC和田先生による授業がありました

全学年を対象に、スクールカウンセラーの和田先生による「ストレスとの上手な付き合い方」の授業を実施しました。

授業では、ストレスの限界を迎える前に、上手に付き合うことの大切さを学びました。その方法として、実際に「肩のリラックス」と「リラックス呼吸法」を体験したほか、具体的なストレスマネジメントについて理解を深めました。

また、相談場面を想定したロールプレイでは、「相手がどんなことを考えているか分からない」難しさを感じつつも、「どんな返答をしたら相手が安心できるか」など、一生懸命に考えながら、思いやりのある言葉を選んでいる子供達の姿が見られました。日頃の学校生活や家庭の中でも、自分自身や友達、家族の心を大切にすることをきっかけにしてほしいです。



↑ 肩のリラックス体験中

保護者の皆様へ

広島県内でのインフルエンザ流行入りが発表され、今後、学校内や地域での流行が懸念されます。ご家庭におかれましても、引き続きお子様の体調管理にご協力をお願いいたします。

なお、お子様が学校感染症（インフルエンザ等）に罹患された場合、海田町では令和8年度から「治癒証明書」や「インフルエンザに係る報告書」の提出は不要となっておりますので、改めてお知らせいたします。

登校にあたりましては、医師の指示のもと、十分に療養していただき、体調が回復してから、登校していただきますよう、よろしくお願いいたします。



9月1日は“防災の日”

9月1日は「防災の日」です。地震や台風、大雨などの災害はいつ起こるか分かりません。もしもの時に慌てないよう、日ごろから準備して備えておくことが自分や家族の命を守ります。どのようなものがよいか、家庭の防災グッズを家族と一緒に確認してみましょう。また、防災グッズをそろえるだけでなく、賞味期限や使用期限を年に1度は確認しましょう。

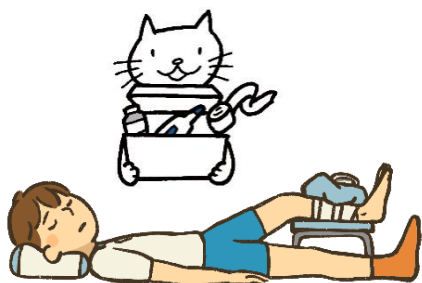


- 非常食品（飲料水1日3L、缶詰など最低3日分）
- 避難用具（懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池、ヘルメットなど）
- 救急用品（救急箱、薬、生理用品など）
- 生活用品（缶切り、ライターまたはマッチ、携帯トイレ、ナイフ、カイロなど）
- 衣料品（下着、衣類、防寒具、雨具など）
- 感染症対策（マスク、手指用アルコール、ウェットティッシュなど）
- 貴重品（現金、マイナンバーカードなど）

※総務省消防庁の「非常用持出品チェックシート」を参考にしています。

9月9日は“救急の日”

4月から9月までの間、海田西中学校で多かったけがは、「打撲」と「捻挫」でした。けがをしたときは、早めの手当が大切です。打撲や捻挫をしたときの応急手当は「RICE（ライス）」と呼ばれています。正しいけがの手当の方法を知って、いざというときに落ち着いて行動できるようにしましょう。



R：Rest（安静）

無理に動かさず安静にする

I：Ice（冷却）

氷で冷やし痛みや腫れを抑える

C：Compression（圧迫）

包帯などで適度に圧迫する

E：Elevation（挙上）

けがをした部位を心臓より上に挙げる



♡ほけんだよりの見出しのイラストは、3年生の堀君が描いてくれました。ありがとう♡