



NO.5

2024年8月30日

実力テストも終わり、今日から授業がスタートです。日中はまだ気温の高い日が続くようです。夏休みに涼しい場所で過ごすことが多かった人は、体育大会の練習が始まるまでに少しずつ外の暑さに慣れておきましょう。また、水分は多めに持ってきておき、こまめに水分補給をしましょう。必要に応じてスポーツドリンク等の持参もお願いします。生活習慣を整えることも熱中症対策には大切です。生活リズムが崩れてしまっている人は、週末の間に学校モードに切り替えましょう。

2 学期の保健行事の予定

- 9月19日(木) 脊柱検査 13時30～
(1年生と2・3年生対象者)
- 9月27日(金) 脊柱検査1次予備日 9時00分～10時30分
場所：市役所 (脊柱検査1次未受検者)
- 10月4日(金) 検尿1次(全員)
- 10月17日(木) 検尿1次予備日(1次未提出者)
- 10月30日(水) 検尿2次検査(2次対象者・1次未提出者)
- 11月8日(金) 検尿2次予備日

※脊柱検査予備日・2次検査に関しましては、詳細が決定し次第連絡します。
※色覚検査を10月以降の放課後に数日に分けて実施します。対象者は1年生の4月のアンケートにて検査を希望すると回答した人です。

2・3年生で色覚検査を希望の方は保健室までお知らせください。
※検査結果は追検査・病院へ受診が必要な方のみにお知らせします。
(色覚検査のみ受検者全員に結果を配布します。)



夏休み中に、クラブの練習や試合などでケガをして病院へ行った人で、スポーツ振興センターの申請をする人は、書類をお渡しします。保健室までお知らせください。

また、健康診断の結果より、夏休み中に医療機関を受診した人は報告書の提出をお願いします。

9月1日は防災の日



9月1日は「防災の日」です。1923年9月1日に発生した関東大震災にちなんで制定されました。またこの時期は台風の発生も多く、「災害への備えを怠らないように」という思いも込められています。災害はいつ起こるか分かりません。これを機会に防災について考えてみませんか？

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。

災害時に必要な水の量はどれくらい？

大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。

飲用水

命を守るための水

必要量

1人あたり1日3ℓ

最低でも3日分

(=2ℓペットボトル約5本)

生活用水

手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水

必要量

あればあるほど良い

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。



ぜひできることからやってみてください