

# ほけんだより

令和7年9月  
松川中学校  
保健室

2学期が始まり約1週間経ちましたが、生活のリズムは取り戻せましたか？

気象庁の予報では季節の進行が遅く、9月～10月にかけて平年より気温が高いと予想されおり、暦の上では秋でも高温が予想されているので熱中症対策を続けてほしいと呼びかけています。

また、日中と朝晩の寒暖差が大きくなる季節は体調を崩しやすいです。夏休み中に生活リズムが崩れてしまった人は、残暑厳しい9月を乗り越えられるように規則正しい生活を心掛けましょう。



年度初めの諸検診で病院受診の家庭通知をもらった人は受診が済みましたか？

なかなか行く暇がなくて…と言っている間に症状は悪化してしまうかもしれません。

なるべく早く受診し、結果の用紙を保健室に提出してください。治療勧告の用紙をなくしてしまった人は保健室まで申し出ください。

## スポーツ振興センターの申請について

まだ申請していない方が等はありませんか？学校の管理下においてけがをし、病院受診したという人は申し出てください。夏休み中の部活動や登下校時についても対象となります。ついでに過去2年以内に行われた治療については対象となる可能性がありますので、ご連絡ください。けが以外（熱中症等）で病院受診した場合も対象となる可能性がありますので、心当たりがある場合はご連絡ください。



# 防災について考えよう

## ◆ 9月1日は防災の日

日本は、地震や津波、台風など自然災害の多い国です。長野県は内陸で山に囲われているため、津波や台風の影響などをほとんど受けない印象がありますが、豪雨や豪雪による被害は常に心配ですね。また、今年の夏はいよいよ南海トラフ地震の発生が現実味を帯び、より一層、防災意識を高めさせられましたね。

防災の日は1923年のこの日に関東大震災が起きたことから、9月1日に設定されました。

この機会に防災意識を高め、災害から身を守る力を身に付けましょう。

給食でも防災を意識したメニューを取り入れてくださっています。

被災時を想定した貴重な体験ができますね！



## ◆ 9月9日は救急の日

救急箱の点検をしましょう。

救急箱はあると安心ですが、気付かぬうちに救急用品の使用期限が切れていて、いざというときに使えない！ということがあります。

内服薬だけでなく、外用薬にも期限がありますので、定期的に点検しましょう。

使用期限の切れたものは効果が薄まったり、薬の成分が変化したりしてしまうことがあります。すると安心便利な薬ですが、用法用量をしっかり守って使用することが大事です。



AED（自動体外式除細動器）を知っていますか？

意識や呼吸がない人の心電図を解析し、必要に応じて電気ショックを与え、命を救うための機械です。本当ならば全員が使い方まで知っていることが理想ですが、中学生のみなさんは名前は聞いたことがあっても、どんなものでどう使えばいいかよく分からぬと言う人も多いかもしれません。

先生たちは定期的にAEDの使い方の講習を受け、いざというときに素早く対応できるようにしています。みなさんは、突然「AED持って来て！」と言われたときに、すぐに持ってこられるよう場所だけはしっかりと確認しておいてください。

松川中は**体育館トイレ横と生徒昇降口**に設置してあります。

