

保健だより 9月



令和8年8月31日

鯖江市中央中学校

「チャイルドライン」
はこれです！



2学期が始まります。「体育大会などの学校行事もあるし楽しみだな…」という人もいれば、「また頑張る生活が疲れるな…」と思う人もいるかもしれません。もしも、2学期が始まることで心が苦しい思いをしているなら、ちょっとつぶやいてみませんか？ 周囲の人につぶやきにくい場合は保健室でつぶやいたり、タブレットの「チャイルドライン」でつぶやいたりもできます。

9月の保健目標： 「生活リズムを整えよう」

元気に学校生活を送るコツは、生活リズムを整えること。夏休みに生活リズムが乱れた人は、「早寝・早起き+4つのスイッチ」を意識してみましょう。



学校モードに切り替える

4つのスイッチ



スイッチ1

朝日を
浴びる



スイッチ2

朝ごはん
を食べる



スイッチ3

湯船に
つかる



スイッチ4

寝る前に
スマホを
見ない



夏休みの間に、「熊本地震」や「千葉豪雨」が起きました。みなさんはどのような気持ちでこのニュースを見聞きましたか？ 私たちが住むこの福井でも過去には M7.1 の福井地震（1948 年）や福井豪雨（2004 年）が起っています。

「備えあれば憂いなし」です。

みなさんの家庭では、いざというときの準備ができていますか？



#地震だ！ 場所別 最初にとるべき行動は？

家の場合



机の下など、物が落ちてきたり倒れたりしない場所に移動し、揺れがおさまるのを待ちましょう。

屋外の場合



建物の近くは、がれきや割れたガラスなどが落ちてくる危険が。建物から離れて、カバンなどで頭を守りましょう。

商業施設の場合

棚やガラスケースから離れて通路へ。カバンやカゴで頭を守って店員など施設員の指示に従いましょう。

※エレベーターに乗っているときは、すぐにすべての階のボタンを押し、最初に停まった階でおります。



福井県内の感染症の様子は？

（8月26日現在）

インフルエンザの罹患者が平年に比べて多いようです。関東の方でもインフルエンザが流行している地域があるようなので、今後注意が必要です。学校行事も多いので、予防を心がけましょう。



おまちしています

「治療が済んだら、
治療勧告書を提出してください」



むし歯の治療や、視力の精密検査など受診が必要だった人は、夏休み中に医療機関を受診することはできましたか？

～保護者の方へ～ 「よろしくお願いします」

9月も残暑が続くようです。2学期が始まりますが、本校の活動におきましても熱中症対策を行い、生徒たちが体育祭をはじめとした学校行事に力いっぱい安全に取り組めるよう対応してまいります。ご家庭におかれましても、以下のことにつきましてご協力をお願いいたします。

☆お子様の体調管理（睡眠、朝の健康観察、食欲の有無、朝食における水分・塩分の摂取）

☆緊急連絡先の変更（4月当初と変更がある場合はお知らせください）

☆水分の準備（足りなくなる生徒がいます。目安は1リットル以上です。）

