

ほけんだより 9月

9月の保健目標
・生活リズムを整えよう
・ケガの予防に努めよう

南城市立佐敷中学校
保健室
2026. 9

長い夏休みも終わり、2学期がスタートしました！皆さんは充実した夏休みを過ごせましたか？
まだまだ夏休み気分から抜け出せていない人も中にはいるかもしれません！
ですが、2学期は、合唱コンクールやハイサイ佐敷、修学旅行と学校行事が盛りだくさんです！
長い休みで生活リズムが乱れた人は、早めに学校モードに整えて2学期も元気に過ごしましょう。

地震が起きたらどうなるの？

何が起こるかを覚えて、準備をしておくことで危険をへらせるよ。
おうちの人も、地震のときのことを話してみよう。



9月9日は救急の日



いつものバッグに「安心」をプラス

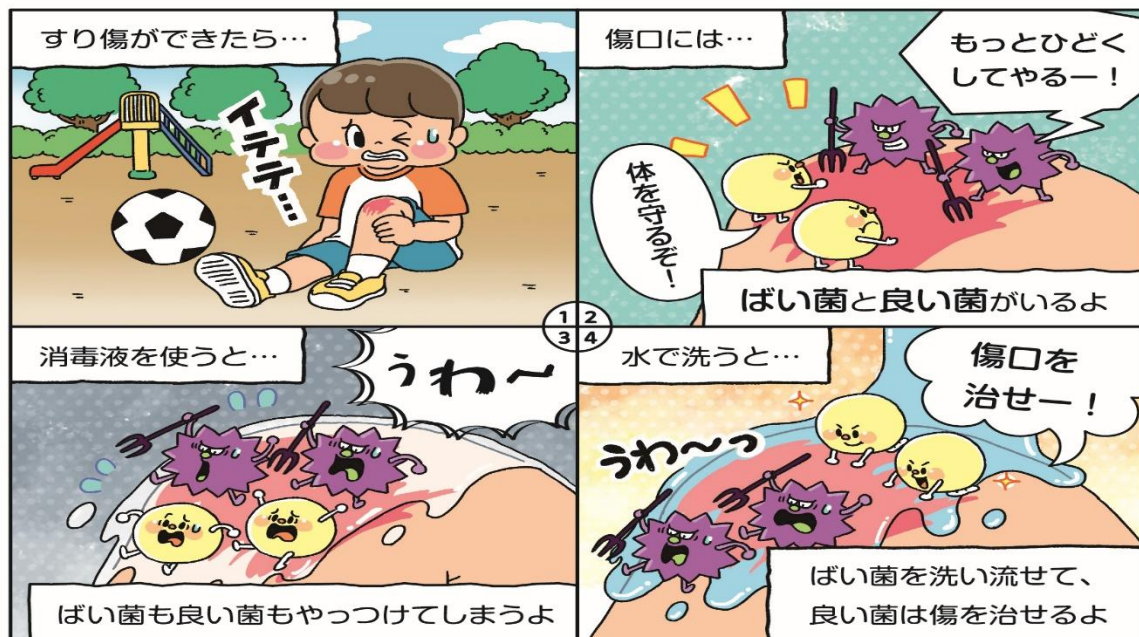
外出中に被災したとき、役立つ「防災ポーチ」を作り、普段のバッグに入れて持ち歩きませんか。防災ポーチには以下のものをいれると良いとされています。

- ☑ 小型ライト
- ☑ ホイッスル
- ☑ ウェットティッシュ
- ☑ マスク
- ☑ 簡易トイレ
- ☑ 小銭・現金

他にも「自分専用の備え」も入れましょう。例えば、視界が悪いと危険なので予備の眼鏡などは必須です。また、アレルギー等の常備薬、女性なら生理用品、情報収集などに役立つスマートフォンのモバイルバッテリーも欠かせません。

生活を振り返り、ポーチに「自分専用の備え」を入れて、いつものバッグに安心をプラスしましょう。

傷口に消毒液を使っていいの？



めけだせ 夏休みモード

夏休みの間に
疾病・異常の治療・検査は
済みましたか？

治療・検査が済みましたら、
保健室まで
お知らせください。

*夏休み中に治療や検査へ行けなかった人は、早めに行きましょう！

ポイント 傷口は水できれいに洗おう