

ほけんだより 8・9月号

平成24年8月31日 気仙沼市立小原木中学校 保健室

9月の保健目標：体力の向上に努めよう。

2学期が始りました。夏休みの生活リズムのまま、ぼんやりした頭とからだで学校にきている人はいませんか？まずは、生活リズムを見直し、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて元気に過ごせるようにしましょう。

今月の保健目標は、「体力の向上に努めよう」です。9月は体育的行事が多い月です。たくさん運動をして体力をつけ、丈夫なからだをつくりましょう。



身体計測を実施します！



日にち：9月12日（水）

時間：放課後

順番：男子（1～3年生）→女子（1～3年生）

服装：半袖，ハーフパンツ



4月と比べてどのくらい大きくなったかな？

※身体計測記録カードを配布しますので、測定する先生に渡してください。

※測定の順番は、身長→体重です。

※女子の当日の髪型は、ポニーテールなど測定しにくい髪型は避けてください。

9月1日は「防災の日」です！

1923年（大正12年）9月1日に発生した関東大震災にちなみ、9月1日が防災の日に制定されました。また、例年8月～9月1日付近は、台風の襲来が多いとされる二百十日にあたり、「災害への備えを怠らないように」との戒め^{いまし}の意味も込められているそうです。

地震や津波、台風、竜巻、雷など、自然とともに生活をしている私たちは、災害に備えていく必要があります。災害への備えや命を守る備え、身の回りを見直し、万が一のときに備えて話し合う機会の日にししましょう。

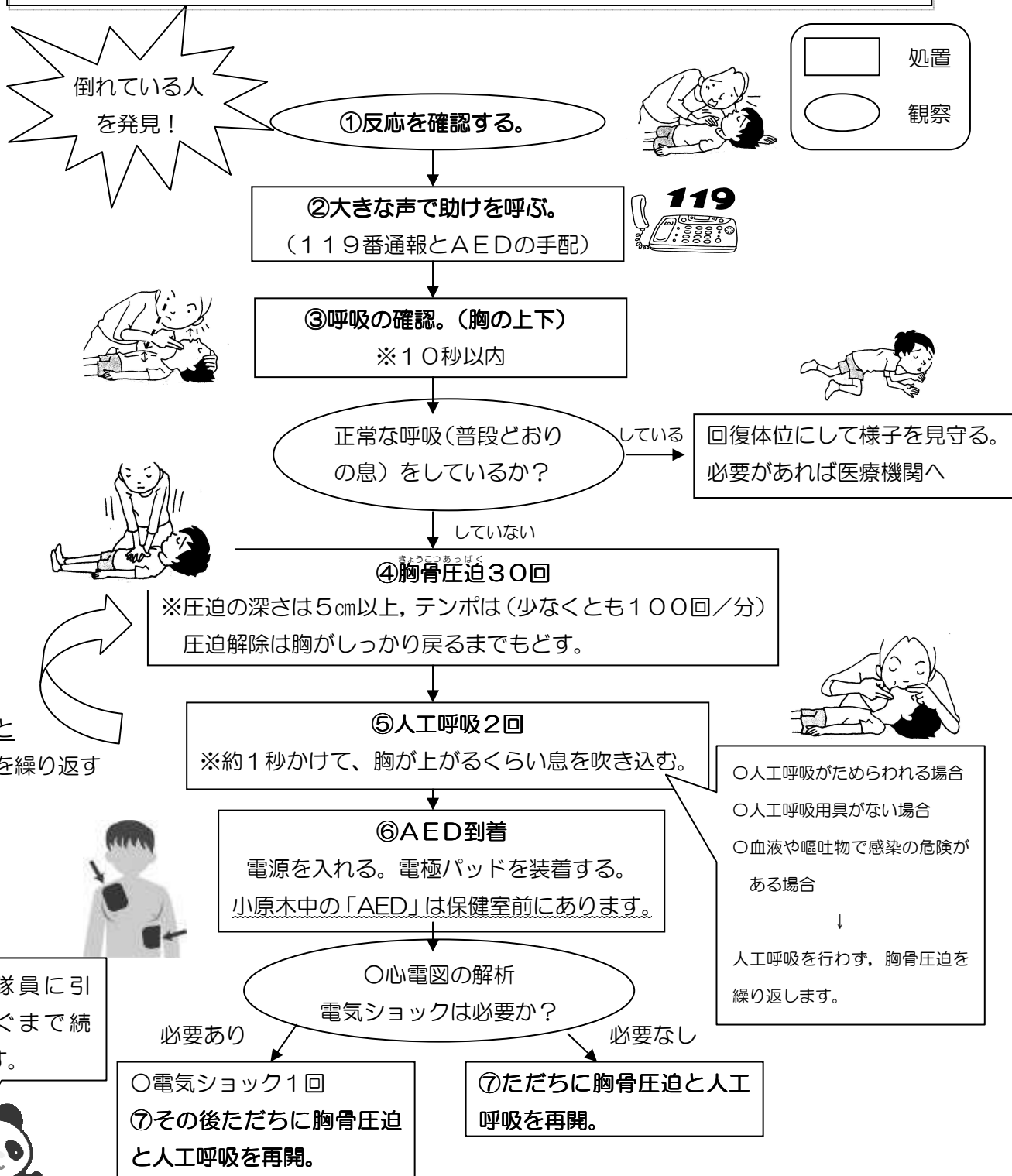


9月9日は「救急の日」です！

9月9日は語呂合わせで「救急の日」とされています。救急の際に大切な手当として心肺蘇生法というものがあります。どのような手当なのか、この機会に確認しましょう。

心肺蘇生法とは？

けがや体調が悪くなった人が意識障害、呼吸停止、心停止もしくはこれに近い状態に陥ったとき、呼吸や循環を補助し、救命するために行う手当のことをいいます。



緊急時は、一人で対応しようとせず、すぐに近くの人に助けを求めましょう！