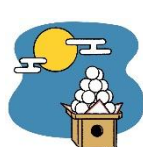




令和8年9月1日
千代田中保健室

9月の保健目標：けがを予防しよう



長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。非常に暑い日が続いていましたが、楽しい思い出は作れましたか？気持ちを切り替え、早寝・早起き・朝ご飯の3つを意識して、心も身体も元気に過ごせるようにしましょう 🌙🌟



「救急車を呼んで」
と言われたら…

救急車要請マニュアル

例えばこんなことを聞かれます。近くの人にもしものことがあった時、すぐに対応できるように、イメージしておきましょう。何をすればよいかは電話口で教えてくれるので、その指示に従えば大丈夫ですよ◎

1 「119」とダイヤルして電話をかける



スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。

2 まずは落ち着いて



ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。

3 救急であることを伝える



火事ですか？
救急ですか？
救急です

4 来てほしい場所（住所）を伝える



図書館の前です

わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標（現在地を示す番号）や建物名などを確認できます。

5 具合が悪い人の年齢を伝える



70才くらいの女性です

大体の年齢（何才くらいに見える）を伝えるのも大丈夫です。

6 自分の名前と連絡先を伝える



救急車が迷ってしまったときなどに電話がかかってくる場合があります。

長期休み明けは、心の不調が出やすいです。自分に合ったリフレッシュ方法を試したり、1人で抱え込まず、話しやすい大人に相談してみてください。その気持ちを受け止め、寄り添ってくれる人が必ずいるということを覚えておいてくださいね 🌟 また、下記のサイトもぜひ参考にしてみてください。

秋は気持ちの切り替えの季節？

9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。



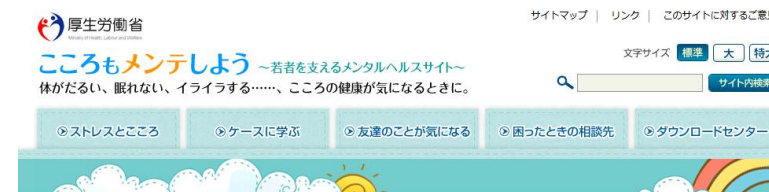
夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。

そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切り替え」をしてみよう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。



☆こころもメンテしよう（厚生労働省） <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>



～2学期の身体測定を行います～

日時：9月4日(金) 1校時～3校時 場所：北棟校舎2階多目的室

服装：半袖体操服・ハーフパンツ(忘れずに！)

※身体測定では、髪が長い人は、おろすか二つに結んでください。

