

9月

保健だより

2026.9

大洲農業
保健室

今月のひとこと : 行動を伴わない想像力は、何の意味も持たない。(チャップリン)

体育祭、お疲れさまでした！暑い中での練習や本番、みなさんよくがんばりましたね。まずはしっかり休んで、疲れた体をいたわってあげましょう。今後もまだまだ暑い日が続きます。体調管理をしっかりして、元気に2学期をスタートしていきましょう！

9月1日は防災の日 屋外や外出先で地震が起こったときは

●かばんなどで頭を保護し、落下物から身を守る



●近くに公園など広い場所があれば、そこに移動する



●電車やバスでは転倒しないよう手すりなどにつかり、停車後は乗務員の指示に従う



●ブロック塀や自動販売機、電柱などから離れる



●海岸付近の場合は、すぐに高台へ避難する



●エレベーター内では全ての階のボタンを押し、停止した階で降りる



まずはこれだけ！
防災グッズの確認をしよう

① 飲料水



② 非常食



③ モバイルバッテリー



④ 懐中電灯



⑤ 携帯ラジオ



⑥ 救急セット・常用薬



⑦ マスク



⑧ 携帯トイレ



⑨ 現金 (小銭含む)



⑩ 身分証明書のコピー・連絡先メモ



災害時に役立つ
サービス



災害用伝言ダイヤル「171」

自分の安否を録音したり、家族が残した伝言を聞いたりできる

00000JAPAN

大きな災害が起きたときに、避難所などで無料開放される公衆Wi-Fi



9月9日は救急の日



今年度も、7月の終業式の日には救急法講習会を実施しました。今回は生徒・教職員あわせて42名が参加！グループごとに協力しながら、心肺蘇生法とAEDの練習をしました。

意識と呼吸がなければ、救急車を呼んで心肺蘇生！

腕を曲げないようにしっかり伸ばして、
視線は向こう側の腕を見るイメージで！
「強く・早く・絶え間なく」



待っ
てい
ます
「受
診
報
告」
い
つ
ま
で
も。



保健室 de お話会♪

毎週水曜日の昼休みは、
保健室を「誰でも・誰と
でも話せる場所」に！
普段話さない人と話して
みたり、健康についての
意見交換をしたり…。
保健室入口に、会話のテ
ーマを掲示しておくの
で、興味があったら覗い
てみてね☕

(人数が多くなったり、特定
の人が頻回にならないように
適宜調整します)

