

NOBIKY 9



月号

のびのびいきいき 定時制 保健だより 令和7（2025）年度

9月1日 防災の日

1923年のこの日に関東大震災が起きたことから、9月1日が「防災の日」になりました。日本は地震や津波、台風などの自然災害が多い国です。また、夏や秋は台風の影響で大雨・暴風雨などが増えます。災害が起きたときの安全確保はもちろんですが避難したあとの生活に備えて、防災バッグを用意しておくと安心です。



避難場所をチェック



災害への備え



あなたの
部屋は
大丈夫?

枕元に非常持ち出し袋や
スリッパを用意する

高いところには
物を置かない

家具は倒れないよう固定し、
扉や引き出しにもストップバーをつける

台風が近づいているときには

テレビやインターネットで最新の気象情報を確認するほか、以下の備えも大事です

外に出ないようにする



強風や飛来物だけがのおそれ。
不要不急の外出は避ける。

万が一の事態に備えて、
家族で話し合っておく。

懐中電灯、飲み水、非常食
などをすぐ使える場所に。



9月9日 救急の日

学校のAEDは
ここにあります



- 定時制保健室の前
- 体育館
- 新グラウンド(クラブハウス階段横)

「9・9」の語呂合わせから、9月9日は救急の日となっています。学校には、みんなの命を守るためにAEDが設置されています。AEDは目の前で人が倒れ、意識と呼吸が無い場合に必要な物です。必要になった時のために、設置場所を知っておきましょう。

2学期が始まり少し経ちましたが、体は慣れてきましたか？2学期には遠足や文化祭などの楽しい行事があります。元気に参加できるように、十分な睡眠、適度な運動、バランスのよい食事をとり、体調を整えましょう。

9月はまだ暑い日が続きます。熱中症対策をしながら少しづつ身体を学校生活に慣らしていきましょう。

ほ ご しや 保護者のみなさまへ



ぞん
ご存じですか?

いりょうしょう
こども医療証



健康保険証を使って病院などにかかった時の保険適応の医療費の一部を公費で助成する制度としての「こども医療証」。大阪府下でも対象が、従来の「15歳以下」から「18歳以下」になる自治体が広がってきています。ひとり親家庭医療費助成受給者、生活保護受給中の方は対象外ですが、春の健康診断の結果、受診勧告書を受け取ったお子様がいらっしゃる場合は、是非、この「こども医療証」を使って受診されることをお勧めします。

第二次成長期にあたるこの時期は、こころやからだ、環境の変化についていくことができず、違和感や戸惑いをうまく表現できないお子様もいらっしゃいます。実は、体調不良の原因が、疾病だった、ということもありますので、医療や福祉の制度も積極的にご活用ください。また学校生活で配慮が必要な場合は、担任や教育相談担当、保健室までご相談ください。

せい と 生徒のみなさんへ

ま
お待ちしております



なつやす まえ
夏休み前にもらった健康診断の結果はどうだったでしょうか?

とく じゅしんかんこく おお けんしんけっか しりょく し か
特に受診勧告の多かった検診結果は、視力と歯科です。

◎視力:見えない状態が続いたり、度数の合わない眼鏡などを使用し続けると、頭痛を引き起こしたり、姿勢にも影響してきます。早めに眼科を受診し、自分にあった視力矯正を行いましょう。

◎歯科:学校歯科検診は、簡略な目視チェックであり、自覚症状が無くても歯科疾患が進行している場合があります。特に、永久歯の歯科疾患は歯を失うことにも繋がります。早めに歯科を受診し、適切な治療と予防をしましょう。