

保健だより

令和7年8月29日
羽生市立南中学校 保健室

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。学期はじめは、生活リズムの変化で体のだるさ、疲れが出やすくなります。しっかり睡眠・食事をとり、その日の疲れはその日のうちにとるようにならしましょう。また、まだまだ暑い日が続いています。水分をこまめにとり、熱中症に気を付けて過ごしましょう。



9月1日
防災の日
防災の日には災害への備えを確認しましょう！

□自宅近くの避難場所・集合場所の確認

地域で決められている避難場所や災害が起きた際の集合場所を家族と確認しておきましょう。また、自宅からの避難だけでなく、通学路や普段よく利用している場所からの避難も想定して、避難場所を確認してみましょう。



羽生市では、災害時に市民がより分かりやすく防災情報を入手することを目的として、スマートフォン向けの防災情報アプリ「防災はにゅう」を令和6年6月より公開しています。羽生市内の防災情報（避難指示など）や防災マップ、防災に関連するリンク集をアプリで確認できるそうです。是非、活用しましょう！

□非常時の連絡方法の確認

災害用伝言ダイヤル「171」は、災害発生時に家族、知人などに安否を確認する“声の伝言板”です。災害時は全国から被災地への電話がつながりにくくなります。もしもの時に備え、利用方法を調べて覚えておきましょう。

伝言の録音方法	伝言の再生方法
171にダイヤル	171にダイヤル
ガイダンスが流れます	ガイダンスが流れます
録音の場合 1	再生の場合 2
(xxx) xxx xxxxx	(xxx) xxx xxxxx

□非常用持ち出し品の確認

災害時に持ち出す荷物、食品の賞味期限などを確認しましょう。避難用の防災グッズは、1～3日分を目安に袋やリュックに入れていつでも持ち運べるよう準備しておくといえそうです。



臨時歯科健診を実施します



- ☆ 9月11日(木) 2年1組、2年2組、3年1組、6789組
- ☆ 9月17日(水) 1年1組、1年2組、1年3組
- ☆ 9月26日(金) 3年2組、3年3組、3年4組
- ☆ 10月15日(水) 1年4組、2年3組、2年4組

上記の日程で行います。健診実施後は、全員に健診結果を配付しますので、治療の必要がある人は早めに受診の予約をしましょう。

1年生 脊柱側弯症検診（モアレ検診）を実施します



☆9月8日(月) 9:00～

受診できなかった生徒は、保護者の方と下記にて受診となります。
予備日：10月2日(木) 9:30～10:00 羽生市立西中学校



9月9日は救急の日



救急業務及び救急医療に対して皆様方の理解と認識を深めていただくとともに、救急医療関係者の意識の高揚を図ることを目的に昭和57年に定められました。



南中のAEDは、
体育館東側入り口
にあります！



AED（自動体外式除細動器）とは、心臓がけいれんし血液を流すポンプ機能を失った状態（心室細動）になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。

救命の連鎖



①心停止の予防 ②早期認識と通報 ③1次救命処置 ④2次救命処置と（心肺蘇生とAED）集中治療

救命の連鎖とは、急変した傷病者を救命し、社会復帰させるために必要となる一連の行いのことで、構成する4つの輪がすばやくつながることで救命効果が高まるといわれています。その場に居合わせた私たちができることは①～③の事です。