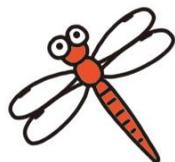


OASIS

(ほけんだより) VOL.5

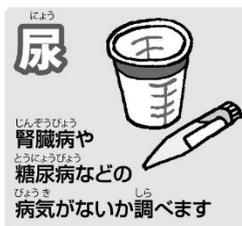
令和7年8月28日

松原第四中学校 保健室



夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムは、しっかり学校モードに切り替えられていますか？勉強や部活動、友達との楽しい時間など、充実した日々を過ごせるように、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

秋の尿検査があります



9月10日(水)・・・尿検査1次

(この日に提出できなかった人は、翌日の11日(木)に提出です。)

※尿検査2次は10月6日(月)、7日(火)にあります。

※生理中やその他の事情があって提出できない人は、保健室まで相談してください。

腎臓の病気を早めに見つけ、治療につなげることができます。忘れずに提出しましょう。



まだまだ熱中症に注意!



体育大会の練習が始まりますね!

日常生活でも水分補給は必要ですが、体育大会の練習が始まると、もっとたくさんの水分が必要になります。いつも以上に多めにお茶やお水を忘れずに持ってきてください。

また、十分な睡眠が足りていない時や、疲れがたまっている時は熱中症になりやすいです。夜は早めに寝て、朝すっきり起きられるよう意識して生活しましょう。さらに、朝ごはんをしっかり食べることができると、1日元気に過ごす活力につながりますよ。

9月9日は救急の日

もしも救急車を呼ぶことになったら...

学校にいる場合は、養護教諭や担任の先生など大人を呼びましょう。外出先や家など、大人がいない場合や、今後、あなたが救急車を呼ぶときに備えて、救急車を呼ぶときの流れを知っておきましょう。

- 119番に電話をかける (普通の電話でも、スマートフォンでもOK)
- 「119番です。火事ですか？ 救急ですか？」
- 「救急です」
- 「住所はどこですか？」
- 「市町番地です (分からないときは、大きな建物や交差点など目印を伝える)」



- 「どうしましたか？」
- 「公園で倒れている人がいます。意識はありません」
- 「おいくつぐらいの方ですか？」
- 「60代ぐらいだと思います」
- 「あなたのお名前と連絡先を教えてください」
- 「私は、市町番地です。スマートフォンの番号は 111-1111-1111 です」

AEDを持ってきて!と言われたら

- ★「日本全国AEDマップ」とスマホで検索!
- ★人が集まる場所(市役所、駅など)を探す!

学校のAEDはここにあります



体育館入口付近の外壁