

# ほけんだより 9月

令和7年9月22日  
逢妻中学校 保健室 No.5  
【9月保健目標】  
けがの防止に努める

9月も後半に入り、やっと涼しい日ができましたね。季節の変わり目になり、体調を崩す人も出てきました。生活習慣を見直し、十分な睡眠、食事、気温に合わせた服装を心がけ、元気に過ごしましょう。



## けがを防止するためのチェックリスト

### ☐ 体調は良いですか？

風邪の時、寝不足の時、朝食を食べていない時など、体調が万全ではない時けがをしやすくなります。



日頃から規則正しい生活と感染予防を心がけましょう。

### ☐ 落ち着いて生活していますか？

教室や廊下でふざけて遊んだり、走ったりするとけがにつながります。

また、理科や技術家庭科、美術科などでは、注意不足により、実験器具や道具でけがが起こります。落ち着いて取り組みましょう。



### ☐ 靴のサイズは合っていますか？

自分のサイズに合っていない靴をはいていると、特に運動する時、けがのリスクが高まります。また長くはいていると、まめや靴ずれ、爪や指の変形や痛み、腰痛・肩こりなどにつながります。



### ☐ 爪を短く切っていますか？

長い爪は、爪がはがれたり、割れたりするけがにつながります。また、自分だけでなく、人を傷つけることになります。手のひらを見た時に、爪の白い部分が見えないように切りましょう。



あなたは全てにチェックがつけられましたか？防ぐことができないけがももちろんありますが、防げるけがは防いでいきましょう。もし、けがをしてしまった時は、教室においてある救急バッグもぜひ使ってください。もちろん大きなけがやけがが心配な時は、保健室に来てください。

## 感染予防対策のお願い

熱や風邪症状で欠席する人が増えています。これまで以上に意識を高めていきましょう。

- ◆体温測定と健康観察 …… 発熱や風邪症状がある時は登校を控えましょう。
- ◆手洗い …… 石けんを使って手洗いをしましょう。
- ◆換気 …… 空気中に漂うウイルスを含んだ飛沫を外に追い出します。常に窓は開けた状態にしましょう。歌の練習中は注意！

