

# ほけんだより 9月

2026年9月 九度山中学校 保健室

夏休みが明け、また皆さんの元気な顔が見られてうれしいです。一方で、今年の夏も暑かったので、疲れが残っている人も多いのではないのでしょうか。これからの時期、いろんな行事が控えています。

「スポーツの秋」・「読書の秋」でもあるので、勉強も運動もバランス良く取り組み、元気に過ごしてください。

もし心身の不調に気がついたときは、ひとりで抱え込まずに周りの人に相談してください。保健室でも待っています♪

厚生労働省ウェブサイト「まもろうよこころ」  
➤ 電話やSNSの相談窓口等を分かりやすく紹介  
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



夏休み中、九州や関東で大きな災害が発生しました。災害はいつ起こるかわかりません。大切なのは、日頃からの備えです。皆さんも、必要な行動や事前準備を知って、備えておきましょう！裏には応急手当についても載せているので、合わせて確認してくださいね。

## 防災力チェック!



7 ~10月は一年の中で台風など大雨による災害が多くなる時期。正しい知識と行動で、自分の命を守る可能性が上がりやすくなります。クイズにチャレンジして防災力を確認しよう!

|                                                        |                                                          |                                                  |                                                          |                                                    |                                                        |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>Q1</b><br>台風が近づいていても雨が降ってなければ、川の近くは危なくない。<br>       | <b>Q2</b><br>台風が近づいていたら、外出前に天気をチェックしたほうがいい。<br>          | <b>Q3</b><br>台風で雨が強いとき、傘をさせば安心。<br>              | <b>Q4</b><br>台風でいつもの道に水がたまっていても、ちょっとなら入っていい。<br>         | <b>Q5</b><br>浸水してきて避難するときは、長くつをはいていく。<br>          | <b>Q6</b><br>台風が過ぎ去った後でも、川や海に近づかないほうがいい。<br>           |
| <b>こたえ ○</b><br>台風は進む方向や雨の量が予想できるよ。テレビや天気アプリでチェック!<br> | <b>こたえ ×</b><br>たまった水の下に穴があったり、マンホールのふたがはずれたりしているかも。<br> | <b>こたえ ×</b><br>上流で雨が降っていると、水がいきなり増えることがあるよ!<br> | <b>こたえ ○</b><br>川は流木なども流れてきて危険。海も風や波がまだ強いことが多くて危ないよ。<br> | <b>こたえ ×</b><br>傘が風であおられてとても危ないよ。レインコートのほうが安全。<br> | <b>こたえ ×</b><br>長くつの中に水が入ると歩きにくくなるよ。歩きやすいくつで避難しよう。<br> |

何問あっていたかな? 間違えていた問題は正しい答えを覚えておいてね。  
台風が来る前に、おうちの人と避難するときの通り道を確認したり、避難場所を決めたりしておこう。

お気づきの人もいるかもしれませんが...

今、保健室前には、地震・津波のこと等について掲示しています。実際に昨年の夏休みに東北へ行って、東日本大震災(2011年)のことについて勉強してきました。被災した建物や展示を見て、「津波がこんなにも恐ろしいものなのか」「助かった人も、こんなに辛い思いをしたのか」と感じました。パンフレットなどを掲示しているので、興味がある人はゆっくり見にきてくださいね。



|                           |                          |
|---------------------------|--------------------------|
| <b>地震のときは頭を守る</b><br>     | <b>避難場所を確認する</b><br>     |
| <b>火事の場合は低い姿勢で逃げる</b><br> | <b>非常用持ち出し袋を用意する</b><br> |



9月9日は、9(きゅう)と9(きゅう)の  
ゴロあわせで、「救急の日」です。  
けがの手当の基本を覚えておきましょう！

## 応急手当

保健室へ行く前に

できることはなにか？



## 打撲？ 捻挫？ に RICE 処置！

早い手当が、早い回復につながります！

Rest (安静)



プレーは中断！  
試合中でも授業中でも！

Ice (冷却)



とにかく冷やす！

Compression (圧迫)

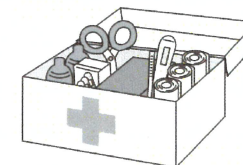


しびれない程度に  
圧迫固定！

Elevation (挙上)



心臓よりも高く！



★ 保健室に来たら、いつ・どこで・どうして・何をしていてけがをしたのか、今はどのような症状があるのか、説明してください。

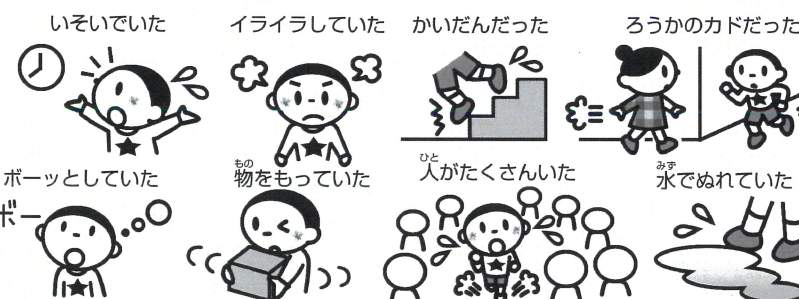
★ 特に首から上のけがは、先生やおうちの人に必ず言いましょう。

★ 学校で手当をしたあと、けがの症状が良くならない場合は、病院でみてもらいましょう！（受診した場合は、学校にも教えてください。）

## けがをしてしまったあとは ふりかえり（はんせい）が大切です

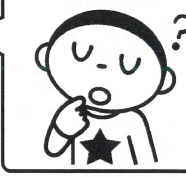
・自分はどうだったか？

・まわりはどうだったか？



けがをしたとき、  
なにに注意すれば  
よかったかをかんがえてみよう

けがをしたとき、  
なにに注意すれば  
よかったかをかんがえてみよう



## \* おうちのかたへ \*

### 災害共済給付制度の利用(日本スポーツ振興センター)について

学校等でのケガで受診された際は、町で実施している各医療費助成制度を受給されている場合であっても、こちらの災害給付制度を優先してご利用くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。つきましては、学校等でのケガで受診された際は、いったん窓口でお支払いいただき、災害共済給付の申請の手続きを行ってください。学校から必要な用紙をお渡しします。窓口でお支払いいただいた分は、後日センターから見舞金を上乗せして給付されます。