



# ほけんだより



令和7年9月1日発行

一宮市立北方中学校

第5号

(裏面もご覧ください)

2学期が始まりました。夏休みは楽しく過ごすことができましたか？ 2学期は体育祭があります。学校モードに切り替えていきましょう。2日からは1週間の元気アップ週間もあります。早寝早起き朝ごはんを意識し、メディア利用の見直しをしましょう。まだまだ暑い日が続きますが、毎日を元気に過ごしましょう。

## 知っていますか？ 災害用伝言ダイヤル

災害用伝言ダイヤルは、地震など大きな災害が起こった際に被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になったときに提供される「声の伝言板」サービスです。一般電話や公衆電話、携帯電話のほか、災害時に設置される特設公衆電話などから利用できます。

### 【災害用伝言ダイヤルの使い方】

- ①「171」をダイヤル
- ②録音は「1」、再生は「2」をダイヤル  
(※暗証番号を利用しない場合)
- ③相手の電話番号を市外局番からダイヤル
- ④音声ガイダンスに沿ってメッセージを録音/再生

録音→1

171

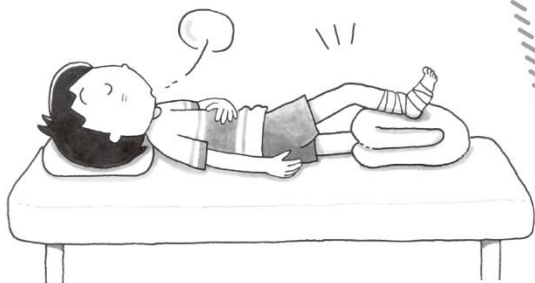
再生→2

応急手当の

# あいうえお

## あ んせいにする

ケガしているところを動かすと痛みがひどくなったり、治るのが遅くなったりします。楽な姿勢で静かに休みましょう。



## う え にあげる

内出血や痛みの具合を軽くするため、ケガしたところが心臓よりも高くなるようにします。クッションや丸めたタオルを使いましょう。



## い たみがなくなるまで冷やす

氷や保冷剤を使って冷やすと、腫れがひどくなるのを防いだり、出血を抑えたりできます。直接氷をあてないようにしましょう。



ケガを防ぐために  
できること



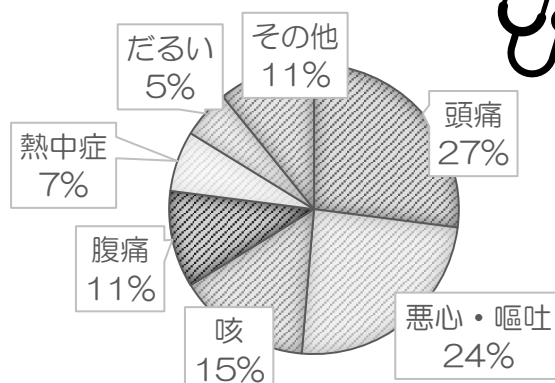
## お さえる

包帯などを巻いて、内出血や腫れがひどくなるのを防ぎます。無理におさえたり締めすぎないように注意しましょう。

# 1学期の保健室利用状況

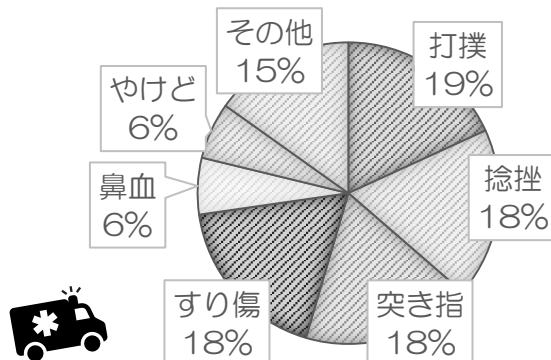
## 内科

|    | 1年生 | 2年生 | 3年生 | 合計  |
|----|-----|-----|-----|-----|
| 4月 | 5人  | 2人  | 7人  | 14人 |
| 5月 | 1人  | 2人  | 10人 | 13人 |
| 6月 | 7人  | 11人 | 13人 | 31人 |
| 7月 | 4人  | 7人  | 5人  | 16人 |
| 合計 | 17人 | 22人 | 35人 | 74人 |



## 外科

|    | 1年生 | 2年生 | 3年生 | 合計  |
|----|-----|-----|-----|-----|
| 4月 | 2人  | 0人  | 3人  | 5人  |
| 5月 | 2人  | 1人  | 1人  | 4人  |
| 6月 | 3人  | 12人 | 3人  | 18人 |
| 7月 | 2人  | 3人  | 1人  | 6人  |
| 合計 | 9人  | 16人 | 8人  | 33人 |



内科・外科ともに、6月の来室が多かったです。特に、体育のバスケットボールによるけがが目立ちました。2学期は体育祭があり、身体を動かす機会が多いです。準備運動を真剣に取り組み、大きなけががないようにしましょう。



## 体育祭・新入大会前に向けた臨時の健康診断があります

9月9日（火）に臨時の健康診断を実施します。今回は全員ではなく、健康調査票による抽出者のみです。対象の人には別途お知らせをします。自分の体や体調について不安なことがある人は、この機会に学校医の先生に聞いてみましょう。

**Challenge！！**

**7つのまちがいを  
探そう！**

**答えは保健室前に  
貼ってあるよ**

