



今年の十五夜は
9月25日です!

smile

令和8年9月1日
身延中保健室
文責 望月智恵

2学期が始まって3日が経ちましたが、夏休みから学校モードへの切り替えはできていますか。
今週からは、いよいよ輝桜祭の特別日課が始まりました。学級や各部門での活動が本格化し、体を動かす機会も増えてきました。「なかなか生活リズムが戻らない…」と感じている人は、まずはいつもより早く布団に入り、生活リズムを学校モードに整えていきましょう。



9月1日は「防災の日」

毎年9月1日は、「防災の日」とされています。1923年に大被害をもたらした「関東大震災」が起きた日を「防災の日」に制定しています。今年は、関東大震災が起きて103年が経ちます。ニュースや新聞で当時のことを取り上げています。昔のことを学び、もしもの備えに対して、どうしたらいいか考えてみましょう。

8月30日（日）は、一部の地域を除いて身延町の「防災訓練」がありました。

皆さんは参加しましたか。災害はいつ起こるかわかりません。いざというときに備え、近所の方々と「災害が起きたらどう行動するか」「どこに避難するか」などを話し合っておくことが大切です。今年参加できなかった方も、ぜひ来年は参加してみましょう。防災訓練は命や暮らしを守るための学びの場です。きっと新たな気づきが得られると思いますよ。

「もしも」にそなえて、今できることは？

食料品・消耗品の備蓄



家族会議



ハザードマップの確認



転倒や飛散の防止



9月1日
防災の日

～健康的に過ごして、体調を整えよう～

- 自分に必要な十分な睡眠 → 日中に眠くなる人は、睡眠不足!
 □早めの起床 → 7時前に起きる。
 □バランスの良い食事 → 朝ご飯は必ず食べる。
 □身体の衛生 → 汗をふく・爪を切る・体育着は毎日洗う・着替えを用意する 等。

☆1日のスケジュールを頭に入れて、活動に集中しよう!

9月9日は救急の日



命を守り、助ける力を身につけよう! いざ、チャレンジ!!

身延中生 救急力検定&救急力アップ講座



① 9月9日は、何の日? ① 消防の日 ② 救急の日 ③ 病院の日	② 鼻血の手当てで正しい方法は? ① 鼻をつまみ、うつむく。 ② 顔を上にあげる。 ③ 首の後ろをたたく。	③ やけどの手当てで、間違っている方法は? ① 水で冷やす ② 水ぶくれはつぶす ③ 原因の物を遠ざける
④ 出血を止めるには? ① 水で洗い流す ② ひもで縛る ③ 布やガーゼで強くおさえる	⑤ AEDは、何のために使うもの? ① ひどい出血を止める ② 心臓のけいれんを止める ③ 呼吸を助ける	⑥ 救急車を呼ぶときの電話番号は? ① 110番 ② 100番 ③ 119番
⑦ スポーツのけがの手当ての基本はRICE(ライス)。 R:休ませる、I:冷やす、C:圧迫、では、Eは? ① Excite(興奮させる) ② Elevation(挙げる) ③ Enjoy(楽しむ)	⑧ ぶつかって、歯が抜けた!抜けた歯はどうする? ① 捨てる ② 熱湯で消毒する ③ 牛乳に浸して、歯科医へ	⑨ 急病人やけが人を見かけたら? ① 助けを呼び、自分にできる応急手当をする ② 見て見ぬふりをする ③ 誰かが助けるのを待つ
⑩ 身延中学校のAEDが置いてある場所はどこ? ① 体育館玄関 ② 体育館 ③ 職員室前		

8問正解の人

1級

応急手当の知識は、ばっちりですね。ぜひ、実践にいかしてください。

6問正解の人

2級

間違ったところは見直して、正しい知識を身につけてください。

5問以下の人

3級

この機会に、応急手当のことを覚えましょう。きっと役に立ちますよ。

⑤・①-01 ①-b ⑤-8 ②-L ⑤-9 ②-S ⑤-W ②-E ①-Z ②-I【㊦】



山梨県と

身延町の感染状況

令和8年8月31日「学校等欠席者・感染症情報システム」より

感染症でお休みする生徒等の発生状況を把握するシステムです。

	山梨県	身延町
インフルエンザ	31名ほど感染者がいます。	感染の報告はありません。
新型コロナウイルス感染症	52名ほど感染者がいます。	1名感染者がいます。