

# スマイル

ほけんだより

別海町立上春別中学校  
平成25年8月30日(金)  
保健室 (担当: 服部)



NO.13

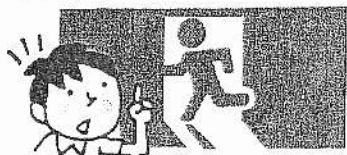
9月の保健目標

けがの予防を考えよう



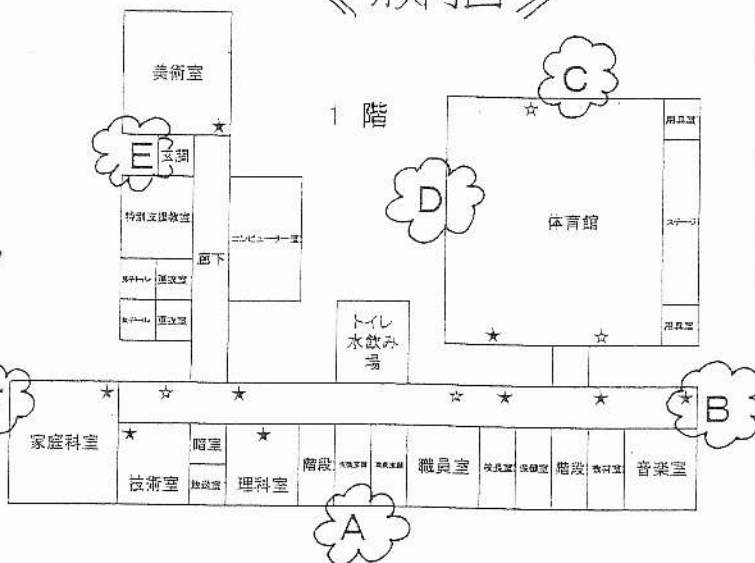
運動前の準備運動を  
忘れずに!!

## 「非常口」どこにある?



学校の中にこのマークがいくつかあります。さがしてみてください。

### 《校内図》



9月1日は防災の日  
もしものときに備えよう

地震などの災害に備えて準備できることがあります。それは、防災グッズです。普段の生活の中から何がどのくらい必要? 実際持ち出せる重さ? 水、食品の賞味期限は大丈夫?

その他にも、災害が起きた場合の連絡方法など、家族で話し合っておくこともできますね。

本校のAED設置場所

**職員室内**  
(黒板の近く)

AED (自動体外式除細動器)

命を救う器械です。

9月、2・3年保健体育でAEDの使い方等の勉強を予定しています。

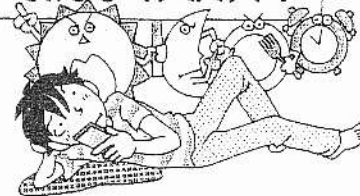
さて、学校にいる時に災害が起きたら... みなさんは非常口がどこにあるか知っていますか? 自分の身の安全を守りながら外へと避難する場合、校内にはA~Fの6カ所非常口があります。(左図)

自分がいる場所からどの非常口が近いかと、さきに判断するためにも、日頃から頭の中を考えておくことが必要です。

例えば... 1階の〇〇室から火災が!! 自分は2階の〇〇教室にいる。じゃあ、どちらの階段からおりて、どの非常口から外へ出た方がいいか!? など、あらゆることを想定できていれば、いざ、Aと言うとき、安心ですよ。

※ 9月から各教室以外の場所(トイレ・体育館など)にも避難経路図を貼ります。非常口の確認をしておきましょう。

あなたの生活リズム  
そのまま大丈夫?



### 【生活習慣チェック】

9/2(月)~5(木)の期間中、生活習慣チェックシートを配付します。春にも実施しているもので、今回はその2回目です。

2学期が始まり2週間、夏休み後の自分の生活をふりかえてみましょう。あなたの生活リズム大丈夫かな?

結果は全校分まとめ次第(ほけんだより)等でお知らせします。

結果をみながら個別に保健指導・健康相談をする予定です。

早寝早起き朝ごはん