

保 健 だ よ り　９月号

2026・9月

石岡一高　定時制 保健室

長い夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。休み中に崩れてしまった生活のリズムは早めにリセットしたいもの。まずは早寝・早起き・朝ご飯。自分なりに工夫し生活リズムを整えましょう。

《 行事予定 》
9/１(火)　全校集会
9/２(水)　個別面談～9/８（火）まで
9/21(月)　敬老の日
9/22(火)　国民の休日
9/23(水)　秋分の日
9/28(月)　前期終業式
9/29(火)・30(水)　学期末休業

○9月１日 は防災の日・身の回りを再確認しよう

これからの季節は、台風に伴う大雨、洪水や土砂災害、落雷、地震など自然災害が起きやすい時です。身の回りの再確認をし、防災意識を高めましょう。



もしも救急車を呼ぶことになったら･･･

学校にいる場合は、養護教諭や担任の先生など大人を呼びましょう。外出先や家など、大人がいない場合や、今後、あなたが救急車を呼ぶときに備えて、救急車を呼ぶときの流れを知っておきましょう。

① 119番に電話をかける
（普通の電話でも、スマートフォンでもＯＫ）
②「119番です。火事ですか？　救急ですか？」
③「救急です」
④「住所はどこですか？」
⑤「●●市●●町●●番地です
（分からないときは、
大きな建物や交差点など目印を伝える）」





⑥「どうしましたか？」
⑦「公園で倒れている人がいます。
意識はあります」
⑧「おいくつぐらいの方ですか？」
⑨「60代ぐらいだと思います」
⑩「あなたのお名前と連絡先を教えてください」
⑪「私は、●●●●です。
スマートフォンの番号は
▲▲▲―▲▲▲▲―▲▲▲▲です」