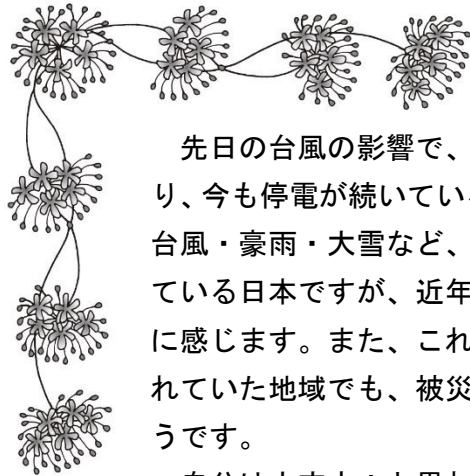


保健だより 9月

馬頭中学校保健室
2019年9月 発行

涼しい風が吹きはじめ、秋を感じる季節になりました。9月から10月にかけては、地区新人大会・地区音楽祭・松が峰祭と、行事が続きます。とても忙しい時期ですが、体調管理をしっかりして、充実した学校生活を過ごしましょう。



先日の台風の影響で、千葉県で大きな被害があり、今も停電が続いている地区があります。地震・台風・豪雨・大雪など、自然災害が多いと言われている日本ですが、近年ますます増えているように感じます。また、これまで災害が少ないと言われていた地域でも、被災することが増えてきたようです。

自分は大丈夫！と思わず、もしもの時のために備えておきたいですね。



「ローリングストック」って何？

外国のロックバンド？ いえいえ、「効率的」に「おいしく」災害に備える方法です。

ローリングストックのやり方

買い足す

食べた分だけ
買い足す。



備える

加工食品（缶詰・インスタント食品・乾麺など）を少し多めに置いておく。



食べる

消費期限の近い
ものから食べる。



ローリングストックのいいところ

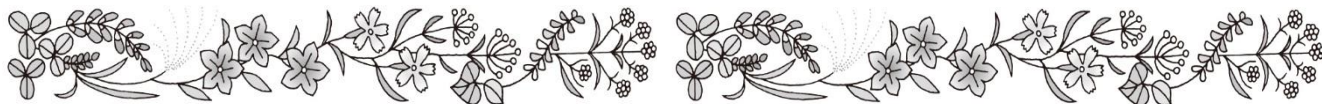
- ・何がどれくらい備えてあるかいつでも確認できる。
- ・食べなれている味が、災害時の不安な気持ちを和らげる。
- ・いざというときの消費期限切れを防ぐ。

小児生活習慣病予防教室を実施しました

9月17日（火）、2年生を対象に「生活習慣病にならないために」というテーマで実施しました。講師は、町の保健師さんと管理栄養士さんでした。

生活習慣病はどんな病気かや、コンビニエンスストアで食事を選ぶときのポイントなどを教えていただきました。ペットボトル飲料に含まれている砂糖の量や、生活習慣病に睡眠も関わっているということを聞き、とても勉強になったようです。





災害用伝言ダイヤル

171



災害時の安否確認に。声の伝言板です。

警察相談専用電話

#9110

ストーカー?

迷惑メール?

近所トラブル...

コンピューターウイルス!



家庭内暴力?

悪徳商法?

ペット問題...

詐欺!?

緊急ではないけれど...生活上の悩み相談に。

110番
(警察)

119番
(救急)
以外にも



ケータイ
スマホに

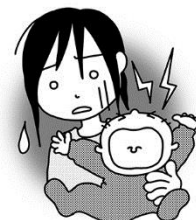
登録

しておきたい
ばんごう

No.

児童相談所 189

覚え方は「いちはやく」



育児の相談も。

子ども医療電話相談

#8000



休日・夜間の子どもの急病相談に。

「過去の病気」 ではありません!

9月24日～30日は結核予防週間です。『結核』という病気、みなさんはどのくらい知っているでしょうか。むかし流行した病気? 減少してきてはいるものの、根絶はされていません。もし、こんな症状があったら...重症になる前に検査を受けましょう。結核は通常、医師の指示どおりに薬を飲めば治る病気です。



- ☒ せきが2週間以上続いている
- ☒ たんに血が混じることがある
- ☒ 倦怠感、微熱が続いている

スクールカウンセラー 来校日のお知らせ

10月 3日(木)

10月17日(木)

10月25日(金)

10月は、教育相談月間になっています。心配なことや困っていることがあれば、ぜひ相談してください。