

ほけんだより 9月

令和8年9月2日 豊島区立西巣鴨中学校

学校モードに切り替える

4つのスイッチON!

朝

スイッチ 1
朝日を浴びる

スイッチ 2
朝ごはんを食べる

夜

スイッチ 3
湯船につかる

スイッチ 4
寝る前にスマホを見ない

げんき げんきに学校生活を送るコツは、生活リズムを整えること。夏休みに生活リズムが乱れた人は、【早寝・早起き+4つのスイッチ】を意識してみましょう。

9月の保健目標 『生活リズムを整えよう』

焦りは熱い気持ちの裏返し

皆さんは夏休みに入る前に色々な目標や計画を立てたと思います。夏休みが終わった今、自分が思っていたとおりにいなくて、焦っている人はいませんか。

でも振り返ってみると、少しは頑張ったこともあるでしょう。その小さな一歩を自分でほめてあげましょう。

「焦る」ということは、それだけ「これからの自分を良くしたい」と思っている証拠です。その熱い気持ちを誇りに思いましょう。これからの皆さんの人生は長いのです。一歩ずつ前に進みましょう。



をさがしてみよう

知っておこう!

AEDを見つけるコツ

いざというとき、命を救うための処置は時間との勝負。AEDをなるべく早く見つける方法をご紹介します。

AEDのステッカーを探す
設置施設は、入口などの目立つ場所にステッカーを貼っています。施設の人に「AEDはどこですか?」と尋ねると案内してもらえます。

「AEDマップ」を使う
日本救急医療財団公開のウェブサイト「AEDマップ」を使うと、地図上で近くのAEDを探せます。設置施設の名前や住所も表示されます。

もしもの時に備えて、普段から設置場所を知っておくことも大切。学校や駅、お店など、身近な場所のAEDを探してみてください。
ださいね。



秋季歯科検診のお知らせ

9月11日(金)の午前中に歯科検診があります。歯や歯肉の状態、かみ合わせの状態を検査します。

1 検査をしてくださる方 … 歯科校医 仙田 直樹 先生

2 検査票への記入 … 保健事務補助の方

3 場 所 … 保健室

4 連絡事項

- ① 11日(金)は、朝食の後、ていねいに歯みがきをしてきましょう。
- ② クラスの順番が来たら、出席番号順に並んで保健室へ移動します。
- ③ 入口は会議室側のドアです。
順番をくずさず、ドア側を先頭にして廊下で静かに待っていきましょう。
- ④ 先頭の生徒は、養護教諭に欠席している生徒の名前を伝えてください。
- ⑤ 保健室には4人だけ入ります。1人出たら1人入ります。
- ⑥ 自分の番になったら歯科校医の前の椅子に座り、マスクをしている場合はマスクをあごまでずらして、口を大きく開けます。
- ⑦ 終わったらトイレ側のドアから出て、速やかに教室に戻ります。

当日、欠席または遅刻して受けられなかった場合は、歯科校医または指定の区内歯科医院に行って受けることになります。詳しくは、欠席した場合にお知らせします。
体調を整え、できるだけ11日(金)に学校で受けるようにしましょう。

