※教室掲示用　2026/9/1 発行

ほけんだより 9月

坂東清風高校保健室

今年の中秋の名月は９月 25 日。この日は月をながめ、お団子を食べたりします。月の模様は日本では「おもちをつくウサギ」と言われていますが、世界ではロバ、ライオンなど様々。スマホやゲームから少し離れて、月の模様がどんな形に見えるか自分の目で確かめてみるのも良いかも！



７月の保健室利用状況 7/17 日付（のべ人数）

	内科的症状		外科的症状	
	男子	女子	男子	女子
１年生	5	35	0	2
２年生	33	44	10	2
３年生	9	22	6	6
合計	47	101	16	10

９月９日は救急の日

おうち で 防災！

災害時は、家族が離れ離れになってしまうかも。おうちの人と会えるようにこれを決めておこう。

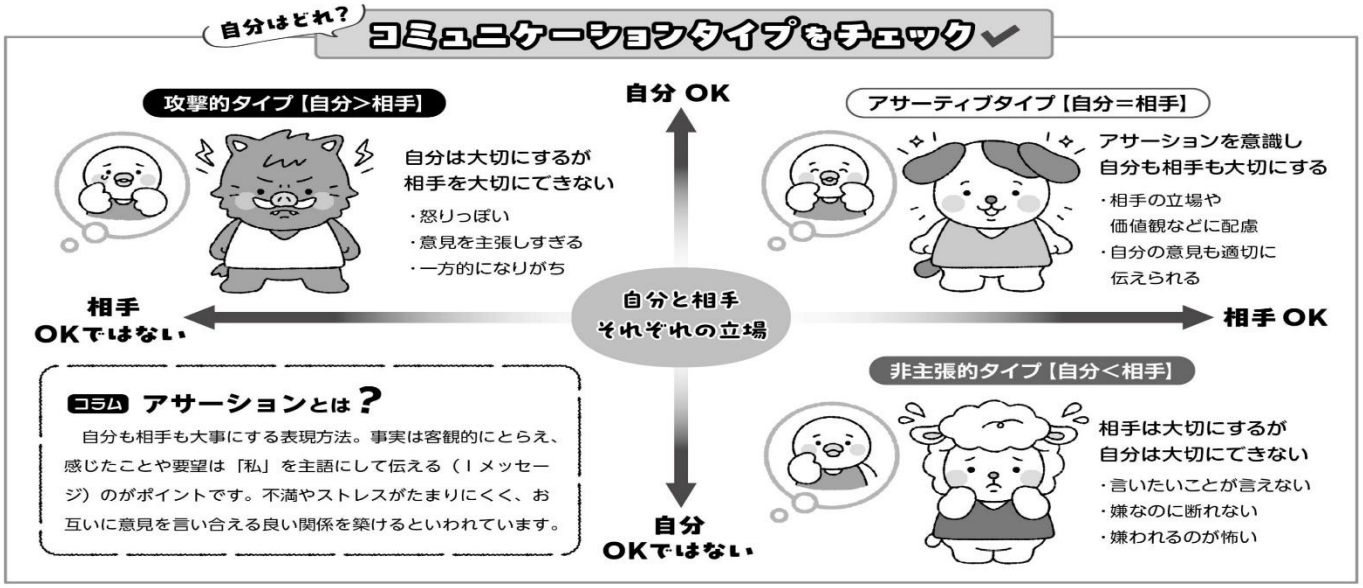
▶集合場所は？

家の近くなら
例 ○○公園の鉄棒前

一番近い避難所なら
例 △△小学校の正門前

▶集合時間は？
例 毎日9時、12時、15時の3回

▶待つ時間は？
例 毎回15分待つ



◆学校モードに切り替える４つのスイッチ ON！

スイッチ１　朝日を浴びる

スイッチ２　朝ご飯を食べる

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







元気に学校生活を送るコツは、生活リズムを整えること。そうは言っても簡単にできれば、保健室利用者も少ないはずですが…