



2020.9.8  
関中学校  
保健室 No.10

2学期が始まり、2週間以上が経ちましたが、学校の生活には慣れてきましたか？疲れが出てきた人いるのではないのでしょうか。まだまだ暑い日もありますので、引き続き熱中症対策を忘れずに、水分・塩分をしっかりと補給してください。また、コロナウイルス対策も、油断せずに日々の手洗い、咳エチケット、ソーシャルディスタンスを心掛けて、学校生活を楽しく送っていきましょう！

### 9月10日(木)は、眼科検診があります！

今年度、最後の健診になります。  
当日は、遅刻・欠席をしないようにしましょう。

### 9月9日は救急の日です!!

〈クイズ〉

関中学校のAEDはどこにあるでしょうか？  
分からない人は探してみよう！

### ルールの向こうがわには…

このところ、新型コロナウイルスがきっかけで「ルール」が増えましたね。  
「マスクをしましょう」「人と人との距離をあげましょう」など。きゅうくつだな、しんどいな、と思うこともありますよね。では、ルールはなんのためにあるのでしょうか？

もし、みんなが自分のことだけを考えて自由に暮らしたら…。きっといろんなトラブルが起こってしまうでしょう。感染を防ぐためのルールは、自分だけでなく家族や友だちなどお互いを守るために必要なのです。

ルールを守るのはしんどいなと思うことがあるかもしれません。でも、ルールの向こうがわには、みんなを守るための工夫がたくさん詰まっているのです。



### AEDの使い方を知っておこう!

AEDは、心臓に電気ショックを与え、正常な動きを取り戻すための医療機器です。倒れて意識のない人に使います。学校はもちろん、駅や公共施設など、人が多く集まるところに設置されています。電源を入れたら（ふたを開ければ電源が入るものもあります）、音声ガイドに従って操作するだけなので、誰でも使えます。

最近では、一般の人がAEDを利用して救命した事例が増えてきました。

電気ショックが必要かどうかは、AEDが判断してくれます

### 9月の献立変更のお知らせ

- 9月17日(木)  
春雨ときゅうりの酢の物 → つぼきゅうり
- 9月24日(木)  
ミニトマト → 味付けのり

### 10月 カウンセリング室の予定

～深瀬スクールカウンセラー～

- |        |    |
|--------|----|
| 6日(火)  | 午前 |
| 20日(火) | 午前 |
| 27日(火) | 午後 |

\*時間を調整しますので、希望される生徒・保護者の方は担任もしくは教頭までご連絡ください\*