

# 9月のほけんだより

那覇市立小祿中学校  
令和4年 9月2日  
発行：保健室（金城）

1学期後半がスタートして1週間が経ちました。何だかまだ調子がでない…とと思っている人もいるかもしれませんね。9月は、期末テスト、運動会、那覇地区陸上競技大会等の行事があります。夏の疲れがでやすい時期ですので、『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけ、体調を整えておきましょう。

## 運動会練習が始まっています！

まだまだ熱中症に注意！

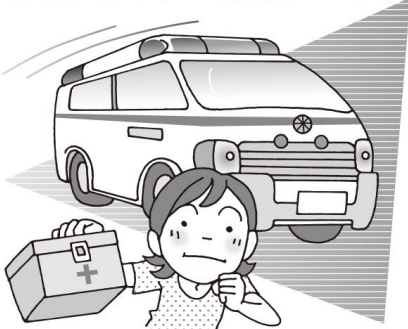


練習のある日は①～③を忘れずに持参しましょう。マイボトルでこまめな水分補給！

①水筒 ②タオル ③帽子

※体調が悪い時、ケガをしている時は、無理をせず先生方に相談しましょう！

## 9月9日は救急の日



### 救急救命法について学ぶ〈職員〉

夏休みに、浦添総合病院の救命士お二人を講師に招いて、救急救命法講習を受講しました。

DVDで事例をみながら対応を考えたり、実際に心肺蘇生法とAEDの使用方法を体験しました。

消防車が到着するまでの時間は約8分。その間に、どのように行動することが必要か、改めて学ぶ機会となりました。

学校管理下でケガをしたとき

災害共済給付金

を利用できます

学校の管理下でケガをして受診した場合、日本スポーツ振興センターに申請すれば、災害共済給付をうけられます。

医療費の自己負担分の総額が、1,500円以上である

ことが要件です。専用の申請書類をお渡し

しますので、治療を始めたら、すぐに

保健室までお知らせください。



学校の管理下とは？

授業中、運動会、遠足、部活動、  
修学旅行、林間学校、水泳指導、  
休み時間、登下校中 など

◎小祿中のAEDは事務室前にあります