

男鹿工業高校
保健室
2026.8.21

生活リズムを取り戻そう ～脱★夏休みモード！編～

「おやすみモード」などを活用
してスマホと距離を置こう！

[illegible]

❖ 1学期の保健室利用状況❖

4月～7月の保健室利用件数は、424件でした。この他に、寄り道で来室してくれる人もいました。ケガや体調不良の対応が優先になりますが、「心のモヤモヤを誰かに話したい！」といった来室も大歓迎です。

来室理由は『頭痛』が最も多く、天候の変化が激しい時期や考査前に増加しました。ケガの来室では『目の異常』が目立ちました。秋以降はインフルエンザや胃腸炎などの感染症が流行してきます。夏のだるさに区切りをつけて、免疫力を高めていきましょう！

★体調不良 TOP3★

1. 頭痛（95件）
2. 腹痛（46件）
3. のどの痛み（34件）

★ケガ TOP3★

1. 擦り傷/切り傷（各14件）
2. 目の異常（13件）
3. 鼻血（10件）



災害への備え、できていますか？

2026年7月28日に発生した「令和8年熊本地震」では、家屋の倒壊などにより多くの負傷者が出ています。自然災害は、いつ・どこで発生するか予測できません。登下校中、旅行中、自宅にいるとき…、災害が発生したら、あなた自身の判断で自分の身を守らなくてはなりません。

災害の完全な予測はできませんが、日頃からの備えによって被害を最小限にすることはできます。9月1日の『防災の日』にちなんで、家族や友だちと防災について話してみませんか？

＜防災グッズの確認＞

＜避難経路・避難先の確認＞

＜避難訓練への参加＞



地震だ！

場所別 最初にとるべき行動は？



家にいるとき

机の下など、物が落ちてきたり倒れてきたりしない場所に移動し、揺れがおさまるのを待ちます。



屋外にいるとき

建物の近くは、がれきや割れたガラスなどが落ちてくる危険が。建物から離れて、カバンなどで頭を守りましょう。



ショッピングモールなどにいるとき

棚やガラスケースから離れて通路へ。出入口に向かわず、店員さんの指示を待ちましょう。

