

保健だより 9月



石川県立金沢向陽高等学校
保健室

今年の夏は記録的な猛暑でした。みなさんはどのような方法で暑さを凌ぎましたか？

現在もまだ暑い日が続いています。引き続き熱中症に注意し、早めの水分補給に心がけましょう。

また、夏休み明けは、精神的な不安を抱えやすい時期ともいわれています。苦しい思いや辛い思いがあったら、どうか話せる人に話してください。そして、周りに辛そうな人がいたら、どうか声をかけて、話を聞いてあげてください。

まだまだ熱中症に注意



1日2しくらいの汗をかきます。運動した日は意識的に水分補給しよう。

夏休み中に治療は完了しましたか？

受診報告書の提出をお願いします



1学期中の健康診断で、「要精検」の通知を受け取った人、夏休み中にちゃんと受診しましたか？

すでに治療が完了した人、診察が完了した人は、受診報告書を担任の先生または保健室まで提出をお願いします。

からだ・こころ、元気ですか？

ひとりで抱え込まずに、誰かに話そう

からだやこころに疲れを感じていませんか？

不安・悩み・モヤモヤなどのこころの疲れは、誰かに話してみることをお勧めします。

SNSではなく、対面で、自分の声を出して話すことが大切です。



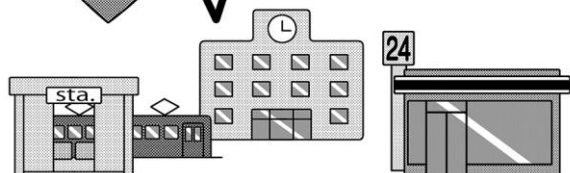
9月1日・・・防災の日
9月9日・・・救急の日



避難経路

みなさんは、日頃から災害時や救急時に備えていますか？
 いざというときに慌てないように、救急バッグや非常持ち出し袋を準備し、定期的に点検しましょう。
 非常口の確認やAEDの設置場所を確認することも備えの一つです。

誰でも使えます！



どこにあるのか チェックしておいてね。



本校のAEDは、**1F購買前廊下の壁**に設置してあります。
 * 今後、校舍改修工事に伴い、一時的に視聴覚室前に移動予定(案)

日頃から緊急時に備えましょう

まちがいがし

下の2つの絵を見比べて、**7つのまちがい**をさがしましょう！

人物に4つ、
背景に3つかあ...

