

保健だより 9月



石川県立金沢向陽高等学校
保健室

二学期が始まって一週間が経ちました。順調なスタートがきれましたか？ まだまだ暑い日が続きます。熱中症には引き続き注意し、早めの水分補給を心がけましょう。

最近は、雨の降り方が激しく、短時間で道路の冠水や建物への浸水が起きることが増えてきました。また、9月は台風の多い時期でもあります。こまめに最新の気象情報を確認しましょう。日頃から、避難経路や避難場所を確認し、備蓄品や非常持ち出し袋を準備するなどして災害に備えましょう。

まだま
だ
熱中症に注意！ /

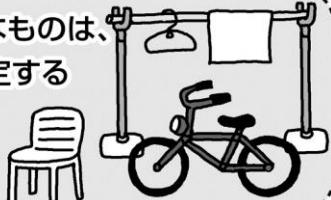


自然災害に備えましょう

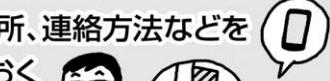
9月は台風の接近が多い時期です

台風の接近が予想されるときは

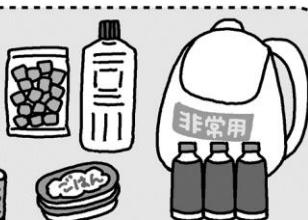
風で飛ばされそうなものは、室内に入れるか固定する



避難経路や避難場所、連絡方法などを家族で話し合っておく



備蓄品を確認し、非常持ち出し袋も準備しておく



最新の気象情報や避難情報をこまめにチェックする



治療は完了しましたか？

受診報告書・医療費申請用紙の提出をお願いします

お待ちしております



健康診断からの…
受診報告書

災害共済給付のための…
医療費申請書類

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。

また、学校管理下で発生した負傷により受診した人で、「医療等の状況」など災害共済給付のための書類を病院で書いていただいた場合は、書類を保健室まで提出してください。

運動前後のストレッチ!
ケガを防ぐには、筋肉のケアが大事だよ!



睡眠・食事はしっかりと!
空腹や睡眠不足は判断力をにぶらせて、
思わぬ事故の原因に!



スポーツの秋を 安全に楽しむために



ユニフォームや靴など…
使う道具や防具の準備は万端に



「使い過ぎ症候群」に注意!
ときには休む勇気も必要です!

まちがいさがし

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!

「ユニフォームの袖」は
答えを聞いても難しかったです!

