

# 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いましたか？ 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、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

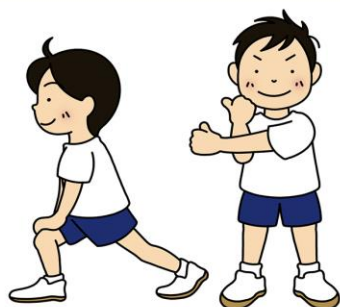
災害共済給付のための…  
医療費申請書類

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！

