

ほけんだより 9月

石川県立松任高等学校保健室

No. 5 令和7年9月1日

今年もとても暑い夏でした。まだまだ暑さは続きます。生活習慣を整え、体調管理をしましょう。

また、何か心配なことがある場合は一人で悩まずに周りの人に相談しましょう Google クラスル

ームに「こころとからだの相談窓口」があります。困っていることがあれば活用してください。

<生活習慣を整えるために>



朝ごはん、食べた？



熱中症予防について

- ① 多めの水分を持参し、のどが渇く前に飲む。
- ② 睡眠や朝食は必ず必要。塩分の補給も忘れずに。
- ③ 体調が悪いときは無理をしない。早めに申し出る。
- ④ 気候に合わせた涼しい服装をする。



9月9日は救急の日

緊急時に備えることは安心につながります。

学校のAED・担架の設置場所や、応急処置のポイントを覚え

ましょう。

**AEDのある場所を
おぼえておこう!**



AED設置場所: 事務室前、体育研究室横

担架設置場所: 事務室前、体育研究室横、1・2年職員室



事務室前



体育研究室横

