

保健だより 9月

令和6年度 第6号
2024. 9. 6(金) 黒川高校保健室

夏休みが終わり、再び学校生活が始まりました。学校の生活リズムには慣れてきましたか？これからは、暑さや忙しさによるこれまでの蓄積が、疲れになって出やすい時期でもあります。早めに休養をとり、食事・睡眠等の体調管理に十分気を配りましょう。

～毎日を元気に過ごすために、まずはこの2つを意識して生活してみてください。～

①早寝早起き

早起きをして、朝日を浴びると体内時計が整います。また、夕方までの時間に適度な運動をすると夜眠りにつきやすくなります。



②朝ご飯

朝ご飯をよく噛んで食べると、体を動かすエネルギーを補給でき、脳が活発に動きます。また、腸が活性化し、便通も良くなります。

どこにあるか知ってる？



AED

心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。



非常口

地震や火事など非常事態の時に避難するための出口。



公衆電話

駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭や専用のカード（テレホンカード）を入れると使えます。災害が起きて携帯電話がつながりにくい時でもつながりやすいです。

もしもの時に備えて、学校や通学路の近くの設置場所を覚えておこう

本校では、

- ① 職員玄関
 - ② 七峰会館入り口
- の2カ所にAEDがあります。確認してみましょう。

夏休み中に病院受診は できましたか？

夏休み前に、担任の先生から『健康診断の結果』が配付されたと思います。病院の受診をした人は、早めに『受診の結果』を担任の先生、または保健室まで提出してください。

**部活動中のケガや 熱中症で受診した人へ **

夏休み中に講習・部活等で「ケガ」をしたり、「熱中症」で病院にかかった場合は、『スポーツ振興センター災害共済給付』の対象になります。医療費助成の場合も対象になりますので該当する人は保健室に連絡してください。