

保健だより 9月号



令和4年9月1日
千里みらい夢学園
吹田市立竹見台中学校

2学期が始まりました。2学期は学校行事が多くありますが、季節もおだやかになり、腰を落ちつかせて勉強や部活動、趣味に打ち込めるのではないのでしょうか。引き続き、感染症対策を怠らぬに過ぎませぬ。

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は、早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても、しっかりと食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を試してみよう

「助けて」と言える力

あなたは、自分が困っているときに「助けて」と言えますか？ 実は、大人でも上手にSOSを発信できず、一人で悩みを抱え込んでしまう人は少なくありません。でも、人は、お互いに助けたり、助けられたりして生きていくもの。だから、周囲に助けを求めることは、恥ずかしいことでも情けないことでもありません。むしろ、社会の中で生きていく能力(コミュニケーション力)が高い証拠です。「助けて」と言えば、力を貸してくれる人や苦しみに寄り添ってくれる人が、あなたのまわりにも必ずいます。それを覚えておいてください。



裏面もあります

9月9日は救急の日



救急車を呼ぶかど

うかにかかわらず、突然

のけがや病気の時に

重要になるのが応急

手当です。万が一のこと

があったときにすぐに

対処できるように、正し

い応急手当を覚えてお

きましょう。

覚えておいてくだ
さい

おぼえておこう こんなときどうする？

ボールがあたった

ビニール袋に
氷を入れて冷やす



目にゴミが入った

洗面器に水を入れて
まばたきをする



ひざをすりむいた

傷口の
汚れを洗い流す



鼻血が出た

小鼻をつまんで
下を向く



足首をひねった

安静にして冷やす



ゆびを切った

清潔なガーゼや
ハンカチをあて、
おさえる



AEDの設置場所

保健室入口横

★保健室からのお知らせ★

〇 | 学期の検診時に「治療をしてください」とお手紙をもらっていて、病院へ行ってきた人はいま

せんか。病院で記入してもらった用紙を提出してください。

〇 | 学校環境衛生検査（ダニ・水質・ホルムアルデヒド）が終わり、基準値内という結果でした。