

8月のほけんだより

2022.8.29
大阪府教育センター附属高校
保健室

8月の和名の「葉月」は、「葉が紅葉して落ちる月」が由来と言われています。紅葉といえは秋のイメージですが、暦の上では8月7日が「立秋」、つまり秋の始まりです。

夏の疲れを秋に残さないように、しっかり体調管理をしましょう！
暑い夏はまだまだ続きますよ～(/・ω・)/☀



日頃より、感染症対策にご協力ありがとうございます。

新学期が始まるにあたり、今一度ご確認をお願いします。生徒の皆さんの一人一人のご協力だけでなく、保護者の皆様におかれましても何卒ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

基本的な対策

手洗い・
消毒励行

マスク着用
(熱中症に
注意！)

登校前の確認

朝の検温と
健康観察

発熱の有無に
関わらず、体調
不良時は登校を
控えてください！

食事時の対策

黙食の
徹底

歓談時は
マスク着用

部活時の対策

部活前後に校外
での集団飲食は
控える

更衣室や部室、
集団移動時の
マスク着用

！マスク熱中症に注意！

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。

「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。



生徒又はご家族の方が抗原検査やPCR検査等を受検した場合、感染が判明した場合等は、情報提供にご協力ください。また、夕方以降や休日等、本校への電話が繋がらない時間帯は下記アドレスにご連絡をお願いいたします。

⇒本校電話番号:06-6692-0006

⇒本校への情報提供用メールアドレス(休日用): opechs.of@gmail.com

【必須事項】学年、組、番号、名前、必ず連絡がつく電話番号、簡単な状況説明



いよいよ新学期が始まりました！毎年2学期の初めは、夏休み中に不規則な生活をしてきたせいでしんどくなり保健室に来室する人が非常に多いです。

文化祭まではしばらく短縮授業の日が続きますので、この期間中に心身ともに夏休みモードから学校モードに切り替えていきましょう(・ω・)ノ

🌸 身体の整え方 🌸

早起きして朝日を
浴びよう！



3食しっかり
食べよう！



夜更かしをしない
ようにしよう！



🌸 心の整え方 🌸

「相談力」も大切な「力」です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？ 自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！ でももし、いつまでもクヨクヨえたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいかわからないときは

話しかけやすい人は誰ですか？
親身に聞いてくれる人がきついたり、切りにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。



これからいろいろな経験を積み重ねていくみなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい「力」です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！



生徒・保護者の皆様へ

新学期が始まるにあたって…

こんな時は保健室までお知らせください！

- 夏休み中にケガをした
- 新たにアレルギー症状が出た
- 緊急連絡先が変わった
- その他、心身の健康面での変化や気になることがある場合

