

保健だより 9月号



大阪府立桃谷高等学校
通信制の課程
昼間部 保健室

1 範囲のスクーリング・試験、お疲れさまでした。夏休みは楽しむことができましたか？身体と心もゆっくり休めることができたでしょうか？さて、8月末から2範囲が始まりました。夏休みにゆっくりしていた人も少しずつ生活リズムを取り戻していきましょう♪

2 範囲も皆さんが楽しく、快適に過ごすことができるように一緒に頑張っていきたいと思っています！
2 範囲もよろしくお願いします！



こんな生活になっていませんか？

チェックしてみましょう！！

- ☐ 夜遅くまで起きている
- ☐ 朝なかなか起きられない
- ☐ 朝ご飯が食べられない
- ☐ 頭がぼ～っとしていて体もだるい
- ☐ 夜眠たくなならない



生活リズムを立て直すために…



毎朝決まった時間
に起き、日の光を浴
びてみましょう！



朝ごはんは1日をス
タートさせる大切な
エネルギー源になり
ます！



熱中症に注意し
て、屋間は外で
少し活動してみ
ましょう！



9月9日は『救急の日』です。

いざという時に人の命を
救うためにももう一度確
認しておきましょう！！

AEDの使い方

①反応を確認（意識と呼吸）

もしもし
大丈夫ですか？

③AEDの電極パッドを貼る

②救急車を呼び、AEDを手配

お願いし
ます
AEDを

救急車
を
お願
い
し
ま
す

119

AED

AEDが届くまでは胸骨圧迫を
行う（可能なら人工呼吸も）

④ボタンを押し、電気ショックを

離れて
ください！

スクーリング



8・9月

通信番号

名前

	1 時間目 (13 : 20～14 : 10)	2 時間目 (14 : 20～15 : 10)	3 時間目 (15 : 20～16 : 10)	4 時間目 (16 : 20～17 : 10)
8 月 28 日 (月)				
8 月 30 日 (水)				
9 月 1 日 (金)				
9 月 4 日 (月)				
9 月 6 日 (水)				
9 月 8 日 (金)				
9 月 11 日 (月)				
9 月 15 日 (金)				
9 月 20 日 (水)				
9 月 22 日 (金)				
9 月 25 日 (月)				
9 月 27 日 (水)				
9 月 29 日 (金)				

メモ