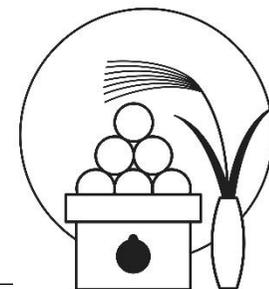


保健だより 9月

大阪府立桃谷高等学校
通信制の課程 昼間部
保健室 高士・足立

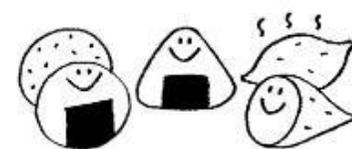
スクーリング 9月



通信番号 組 名前

	1限 13:20~14:10	2限 14:20~15:10	3限 15:20~16:10	4限 16:20~17:10
2日(金)				
5日(月)				
7日(水)				
9日(金)				
12日(月)				
14日(水)				
21日(水)				
23日(金)				
26日(月)				
28日(水)				
30日(金)				

フリースペース



夏休みはどうでしたか? やりたいなと思うことができたでしょうか。
長いお休みが終わり、2範囲がスタートしました。お休みの生活から少しずつ学校生活のリズムに戻していきましょう。9月に入ると、朝晩の気温差が激しくなっています。栄養と睡眠、水分補給をきちんととって残暑も乗り越えていきましょう!

9月1日は 防災の日



9月1日から一週間を防災週間としています。
災害はいつ、どこで起こるかわかりません。
ぜひ、この機会に自分でできる防災対策をしましょう

あらかじめ確認したいこと

- ・ 家族との連絡方法
(「171」の災害用伝言ダイヤルなど)
- ・ 避難場所
(時間も決めておくとよいです。)
- ・ 非常持ち出し品

非常持ち出し品

- 貴重品 ○携帯ラジオ
- 懐中電灯と予備の電池
- 救急セット
(包帯、傷薬、鎮痛剤など)
- 衣類 ○非常食・飲料水
- その他: ティッシュ、雨具など



「マイコプラズマ肺炎」対策

手洗い・うがいを大切に!



マイコプラズマ肺炎の症状 ⇒ 発熱やだるさ、頭痛、痰を伴わない咳など。

マイコプラズマ肺炎は、秋から冬にかけてやや増加します。

14歳以下の感染報告が多いですが、成人の報告も増えてきました。

感染経路は、かぜやインフルエンザと同じです。

その他の感染症対策にも繋がるため、手洗い・うがいをすることを習慣づけましょう。