

保健だより 9月



R7.9.1 藤井寺工科高校全日制保健室

生活リズムを整えよう

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムは、しっかり学校モードに切り替えられていますか？ 勉強や部活動、友だちとの楽しい時間など、充実した日々を過ごせるように、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

- 生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- ぐっすり眠る
(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- お風呂にゆっくり浸かる
- 栄養バランスのよい食事を摂る
- リラックスタイムをとる
(音楽を聴く、読書する、好きなアロマの香りを楽しむ…など)



台風が近づいているときにすることは

テレビやインターネットで最新の気象情報を確認するほか、以下の備えも大事です

外に出ないようにする



強風や飛来物だけがのそれ。
不要不急の外出は避ける。

避難場所や連絡手段の確認



万が一の事態に備えて、
家族で話し合っておく。

停電や断水への備え



懐中電灯、飲み水、非常食
などをすぐ使える場所に。

もしも救急車を呼ぶことになったら…

学校にいる場合は、養護教諭や担任の先生など大人を呼びましょう。外出先や家など、大人がいない場合や、今後、あなたが救急車を呼ぶときに備えて、救急車を呼ぶときの流れを知っておきましょう。

- 119番に電話をかける
(普通の電話でも、スマートフォンでもOK)
- 「119番です。火事ですか？ 救急ですか？」
- 「救急です」
- 「住所はどこですか？」
- 「●●市●●町●●番地です
(分からないときは、
大きな建物や交差点など目印を伝える)」



- 「どうしましたか？」
- 「公園で倒れている人がいます。
意識はあります」
- 「おいくつぐらいの方ですか？」
- 「60代ぐらいだと思います」
- 「あなたのお名前と連絡先を教えてください」
- 「私は、●●●●です。
スマートフォンの番号は
▲▲▲-▲▲▲-▲▲▲です」

(きゅう)がつ(きゅう)か きゅうきゅう ひ 9月9日は救急の日

打撲や捻挫は
すぐに冷やそう



救急処置は「しがり」が大事！



傷口のよごれを
しっかり洗い流す



下を向いて、小鼻を
親指とひとさし指でしっかりつまむ