

教室に掲示をしてください

9月9日は救急の日

保健だより9月

令和8年9月 藤井寺工科高校 保健相談部

9月は、まだまだ暑い日が続きます

体の調子を整えよう！

①生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)



②予定をつめこみすぎない



③お風呂にゆっくりつかる



④ぐっすり眠る(寝る前に
スマホやパソコンは見ない)



定期健康診断結果より、
医療機関を受診された
場合は、受診結果を
学校に提出してください。



日本スポーツ振興センター(JSC)災害共済給付について

医療費申請、忘れていませんか？



学校または登下校中にケガをした時、日本スポーツ振興センターの災害給付申請手続きには時効があります。また、令和9年1月から申請方法が変わります。

申請する場合は、できるだけ早く申請を行ってください。

★請求に必要な用紙は JSC のホームページからダウンロードすることもできます

「健康教室」引用

救急車の呼び方



急病人やけが人が出て救急車を呼びたいときは、
固定電話も携帯電話も、局番なしの「119」番で
つながります。次のようなことを聞かれるので、
落ち着いて伝え、指令員の指示に従います。

① 火事か救急か

→「救急です」

② 住所(わからないときは
目印になるものを)

③ 誰がどうしたのか

→ 具合の悪い人の
年齢、性別、症状、
意識や呼吸の有無など

④ 通報者(自分)の名前と電話番号



けがに注意！

夏休みが終わり、学校生活が戻ってきました。
勉強や部活動、趣味の活動を元気に頑張
ろうと思っている人も多いでしょう。

でも、ちょっと待って！ 体とこころの準
備が整っていないと、思わぬけがをしてしま
うかも!? 自分の体とこころの様子に気をつ
けて、けがを予防しましょう。



けがをしやすいのは、こんなとき

- ・疲れているとき
(体力の限界を超えているとき)
- ・準備運動が十分でないとき
- ・睡眠不足のとき
- ・栄養バランスの偏った
食事が続いているとき
- ・急いでいるとき
- ・イライラしているとき
- ・道や廊下などで、
ふざけているとき



すり傷などのケガは、傷口の汚れを
水道水でよく洗い流してから保健室へ
← 足のケガは1階の水道場を利用する