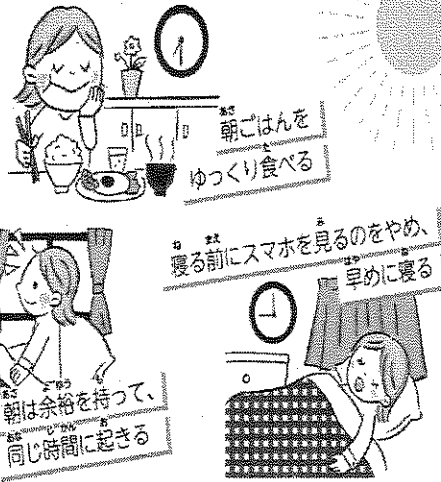


ほけんだよ9月

おおさかふりつひがしよどこうぎょうこうこう
大阪府立東淀工業高校
けんこうきょういっくか
健康教育課

ぜいかつ
生活リズムを
がっこう
学校モードに
とど
戻そう!



夏休み明けの保健室あるある

たいちようふりよう ほけんしつ き ひと さくじつ
体調不良で保健室に来た人に昨日
からの様子を聞くと、午前中で授業が
終わり帰宅。昼食後から爆睡、夕食をとら
ないまま翌朝まで寝ていて、今朝は時間が
なく朝食をとらずに登校したと…
(昨日の昼食以降に何も食べていない!)

睡眠はもちろん大切ですが、食事も
重要です。十分な睡眠と1日3度の食事で、
残暑を乗り越えましょう。

また、夏休み明けは身体が暑さに慣れて
いないので熱中症にも注意しましょう。

9月1日は防災の日
9月9日は救急の日

これ、どこにある?



非常口



AED

ほんこう
本校のAEDは
ほんかん かいしやうめんげんかんいりぐち
本館1階正面玄関入口と
ぐらうんどいりぐち こうどうがわ
グラウンド入口(講堂側)
にあります。

学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。



ていでん そな
停電に備えて

モバイルバッテリー、電池、
防災ラジオも忘れずに!

ここ3にも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころ
は体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談
すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

ひがしよどこうぎょうこうこう
東淀工業高校 カウンセリング
9月8日(金)
臨床心理士 森 弥生 先生

もうしこみ
申込はこちらから →
もしくは、声の
かけやすい先生まで



保健室にも相談に来て
ください。

