

保健ごよみ9月

大分工業高校
定時制

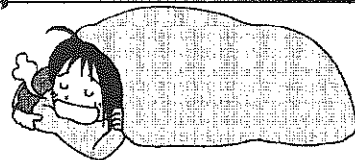
2学期がスタートしました。夏休み中は元気にすごせたでしょうか？まだまだ暑い日が続きます。新学期疲れで体調もこわしやすいので、生活リズムを学校生活にもどして、元気に2学期をスタートさせましょう。

なんだか元気が出ない人は

- イライラする
- おなかの調子が悪い
- いつも疲れている
- 楽しくない
- 寝つきが悪い
- 自分だけ取り残されている感じ
- ぐっすり眠れない
- 家族や友達といるより、ひとりのほうがラク
- 食欲がない
- 気持ちの浮き沈みが激しい
- むやみに食べたくなる
- 前向きに考えられない

心の疲労度をチェックしてみましょう!

いくつチェックがついた?



チェック0~2コ

気持ちのコントロール
うまいですね!
その調子 *good!*

チェック3~5コ

ちょっと疲れぎみの様子。
気分転換をして
早めに気持ちを
リフレッシュしよう!

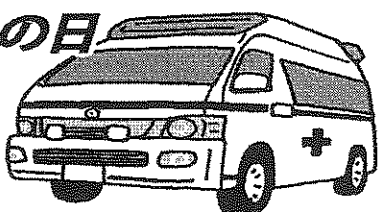
チェック6コ以上

かな疲れの跡
誰かに話してみませんか?
学校では...
担任・教科・学科の先生に
あと...
保健室へも どうぞ
身・体・重 はかりついで
とか... 1

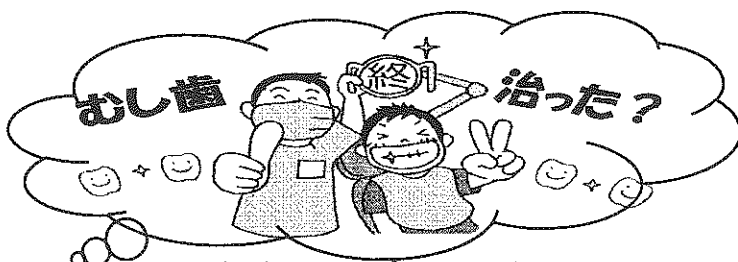
悩みごとって誰かに話して「それわかる～」って言ってもらえるだけでも、ずいぶん心が軽くなるものですよ。自分一人で抱えこまずに、誰かに話してみませんか?



救急の日 9月9日



9月9日は「救急の日」です。
救急とは病気やけがをした人に手当をして助けてあげてあげてをいいます。
今回は「救急車の呼び方」についてポイントをのせました。もしも救急車を呼ぶようなことに出会った時は、あせらず落ち着いて対応しましょう!



治療がおわったらプリントに記入して
保健室へもって来てください

救急車を呼ぶ時は...

119番に
救急です!

※携帯電話の時は最初にそのことを伝えます。

来てほしい場所を正しく伝える
〇〇市
△△町×丁目
△△番地
△△号です

事故や病気の状況をくわしく伝える
いつ
だれが
どこで
どんなこと
どの様にして

その時
いちばん大切なことは

あわてずに、
落ち着いてっ!

通話後も電源は切らないでね

住所を伝えたら救急車はすぐ出発しています。ですから状況を伝えるのはゆつくりで大丈夫。落ち着いて話しましょう。そして、救急車が来るまでどうすればいいか電話で聞きましょう。優しく詳しく教えてくれますよ。その通りにして救急車を待ちましょう。

