



香川県立高松支援学校
保健室
令和6年 9月号

長かった夏休みも終わり、9月が始まりました。9月になっても熱中症には注意が必要です。外へ出る時は必ず帽子をかぶり、水分補給はこまめにしましょう。夏の疲れが出やすい時期ですが、引き続き暑さ対策をしっかりとって元気な体を保ちましょう。



9月の保健行事

月 日	項 目	対 象
9月2日(月)	体重測定	小学部
9月3日(火)	体重測定	中学部
9月4日(水)	体重測定	高等部
9月9日(月)	修学旅行前検診	小6・中3・高2
9月18日(水)	生徒保健委員会	対象者

9月1日は防災の日



スクールカウンセラー来校日

9月5日(木) 13:00~16:30

9月26日(木) 9:00~11:30

いけのうえみな
池上美奈先生によるカウンセリングがあります。
希望される方は保健室までお声がけください。

こ こ 3 にも 応 急 手 当 を



保健室にも相談に来て
ください。



生活リズムを整えよう！

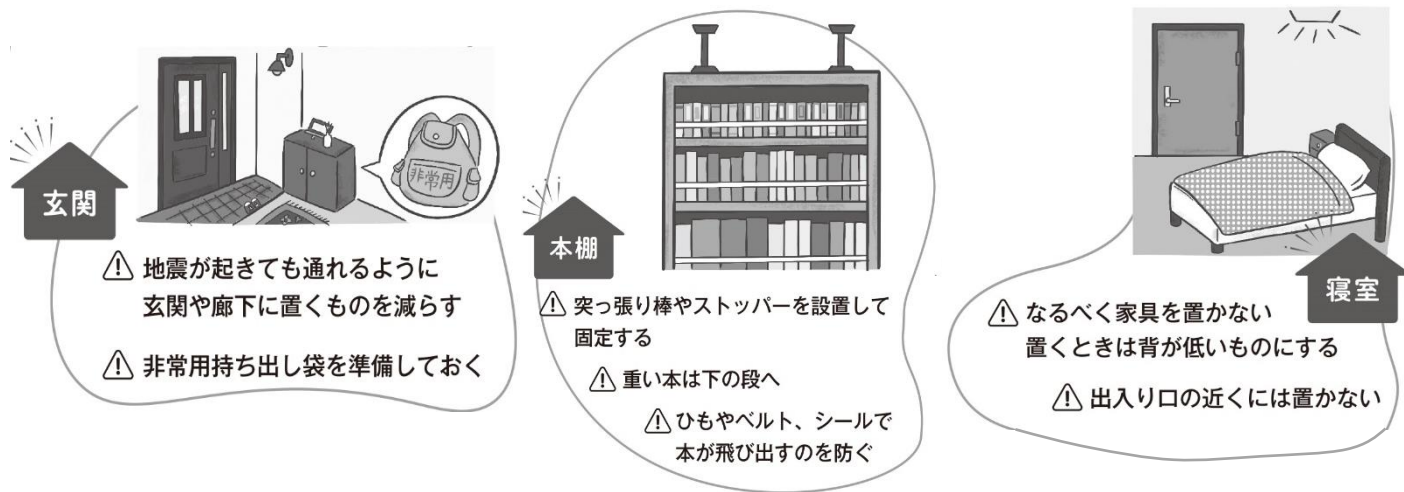
みなさん、今年の夏休みはどうでしたか？お休みが続いて、ついつい夜更かしをしてしまったり、朝起きられなかったりした人もいたのではないのでしょうか。学校が始まっても生活リズムが夏休みモードだと、体調を崩してしまいます。まずは早く寝るようにして、朝起きられるように睡眠をコントロールしましょう。生活リズムを夏休みモードから学校モードに切り替えて、元気に登校しましょう！

生活リズムを
学校モードに
戻そう！





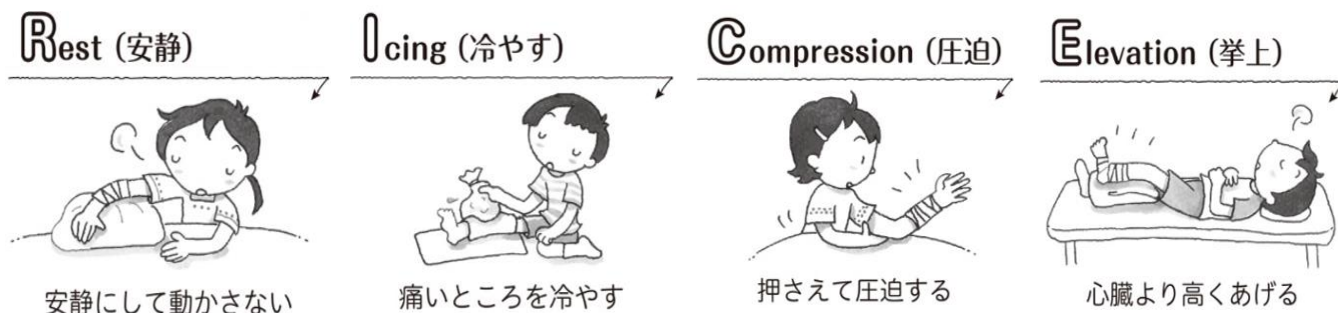
9月1日は防災の日です。地震などの災害はいつ起こるかわかりません。最近では、南海トラフ巨大地震が20年以内に60%、40年以内に90%の確率で起こると発表されています。また、南海トラフ巨大地震が発生すると、香川県でも震度6の強い揺れが起こると想定されています。この機会に家族で話し合って、家族が別々の場所にいた時のために避難場所や連絡手段を決めておきましょう。



覚えておこう！

RICE

「RICE」は応急手当の基本の頭文字です。



救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119



急なケガや病気のと看、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で救急車を呼んでいいのかな…

体調が悪いけど、すぐに病院に行ったほうがいいのかな…

ケガや病気のと看は不安になるもの。一人で判断せず、専門家の力を借りましょう。

