

保健だより 9月

大阪府立桃谷高等学校
通信制の課程
昼間部保健室

9月1日は防災の日！

夏休みも明けて、9月に入りました。皆さんどんな夏休みを過ごしましたか？

まだまだ、コロナウイルス感染症にも注意が必要になってくるので、マスクが必須になってきます。少し涼しくなったからと、油断せず、水分補給や休息、規則正しい生活等を心がけて、熱中症の予防もしていきましょう。

ところで、9月1日は、防災の日であることを知っていましたか？

近年、台風や豪雨、地震等身近で多くの自然災害が起こっています。自分の身や周りを守るために日頃からしっかり備えましょう。

? 非常用持出袋は準備できていますか？

《非常用持出袋の中身》

- ・貴重品類
→公衆電話用の10円玉を含む現金
保険証、印鑑、通帳など
- ・避難用具
→懐中電灯、携帯ラジオ、予備の乾電池など
- ・生活用品
→毛布や軍手、缶切り、ライター
携帯用トイレやカイロなど
- ・救急用具
→絆創膏や消毒液、日頃飲んでいる薬、
生理用品や処方箋の控え、マスクなど
- ・非常食品
→缶詰、飲料水等最低3日分は用意しておく方がよい
- ・衣料品
→下着や、長そで長ズボンの衣類、防寒具や雨具等



この他にも…
避難場所の確認や、**家族との連絡方法**について話し合っておくことも大切です！

自分の身は自分でしっかり
守れるように
準備しておきましょう！



9月9日は救急の日！応急処置の基本(RICE)を覚えておこう！

R : Rest(安静) 無理に動かしたりすると、けがが悪化する可能性があります

I : Ice(冷却) 冷やす事で、痛みをやわらげ、内出血や炎症を抑えることができます

C : Compression(圧迫) 出血や腫れを防ぐために圧迫します

E : Elevation(挙上) けがをした所を心臓より高く挙げることで内出血を防ぎ、痛みをやわらげます

9月 スクーリング表

クラス：T

通信番号

名前

	1 時間目 13:20~14:10	2 時間目 14:20~15:10	3 時間目 15:20~16:10	4 時間目 16:20~17:10
9月2日(水)				
9月4日(金) (7月17・20日の振替)				
9月7日(月) (7月22日の振替)				
9月14日(月)				
9月16日(水)				
9月18日(金)				
9月23日(水)				
9月25日(金)				
9月28日(月)				
9月30日(水)				