

ほけだより 9月

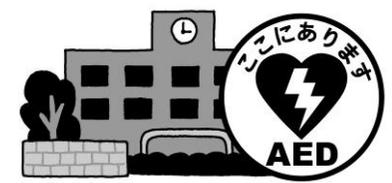
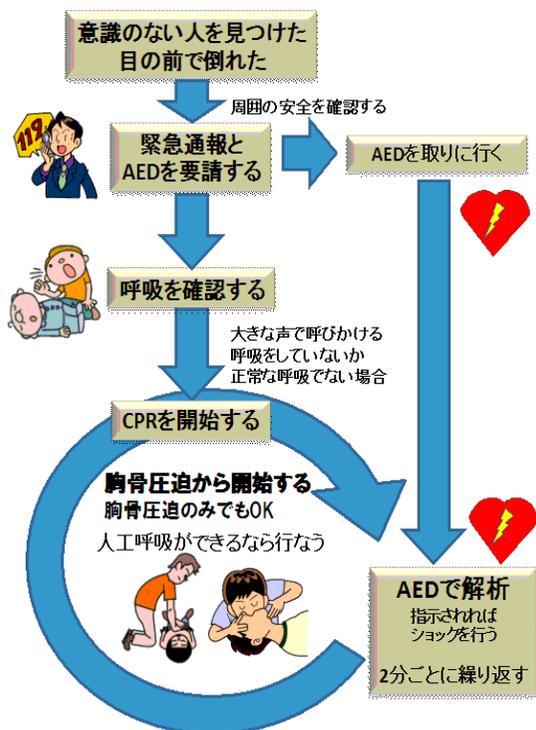
産大附属高校
保健室

2学期が始まります！今年は例年に比べ短い夏休みとなりましたが有意義な時間を過ごせたでしょうか。まだまだ暑い日が続きます。睡眠と栄養をしっかりとして2学期も元気に過ごしましょう！



9月1日は防災の日、9月9日は救急の日！

みなさんは本校内のAEDがどこに設置されているか知っていますか？事故や災害はいつ、誰にでも起こりえます。万が一に備えて（なぜそこに設置されているのかも考えながら）覚えておきましょう！



- ① 受付
- ② 保健室前



※保健室からみなさんへお願い※

毎朝の検温！そして検温値のClassiへの入力をお願いします！（※とても重要な情報です！）

今年は、新型コロナウイルス感染拡大によってみなさんの学校生活も大きく影響を受けたことと思います。2学期に入りますが、新型コロナウイルスについてはまだまだ警戒が必要です。近隣の中学校・高校でも陽性者が発生しています。毎朝の検温を記録することは、万が一陽性者が発生した時に、感染拡大を防ぐための重要な情報となります。ご協力をお願いします。



2学期は、体育祭や文化祭などのイベントがあります。毎年熱中症や擦り傷・打撲などのけがで保健室にもたくさんの生徒が来室します。いつも以上に気を付けて熱中症やけがを予防しましょう！水分補給は「のどが渇く前に！」。競技の前後、そして休憩時には必ず飲むようにしましょう。運動開始前のウォーミングアップはもちろん、競技の直前にも筋肉のストレッチを行いましょ。不十分だとけがにつながります。すり傷や切り傷の場合は必ず水道で洗ってから保健室へ！傷が汚れている状態だと処置ができません。

スポーツ前は...
早く寝て、しっかり朝ごはん！ 十分な睡眠！ 準備運動！

スポーツ中は...
こまめに休憩！ 水分補給！

スポーツ後は...
整理運動！