



保健だより 9月



下館一高・附属中
保健室 R7. 9月

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムはしっかり学校モードに切り替えられていますか？遅くまでテスト勉強して夜型生活のまま・・・なんてことになっていないでしょうか。勉強や部活動、友達との時間など、充実した日々を過ごせるように、自分なりの工夫で体調を整えましょう。



献血が行われます！！

16才以上の希望者(高校3年生優先) 10/15(水) 9:30~15:30

日本赤十字社の献血車が来て献血が行われます。みなさんが献血した血液が誰かの命を救います。ご協力をお願いいたします。(事前に「同意書」の提出が必要です。メ切9/12金)

献血についての情報はこちらから確認できます😊↓↓↓

高校生向け

「けんけつ HOP STEP JUMP」

001427951.pdf



中学生向け

「けんけつを知ってもらう BOOK」

2025ainokatachi_syoucyuugakusei.pdf

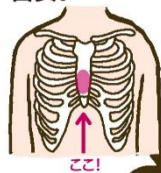


9月9日は 救急の日

☆いざというときの
心臓マッサージのやり
方と AED の場所を確
認しておきましょう。

押す位置

胸の真ん中、
胸骨の下半分が
目安。



押すときの手

両手を重ねて、
手の「付け根」の
部分で押す。

胸骨圧迫
(心臓マッサージ)
をするときは



押すときのポイント

両肘をまっすぐ伸ばし、
真上から「強く」、「速く」、
「絶え間なく」押す。

学校のAEDは
ここにあります



職員室前、体育教官室、
保健室 の3か所にあります



学校内の設置場所だけでなく、
自宅の近所や通学路では
どこにAEDがあるのかを
知っておくと、いざというときに
役立ちますよ！

「過去の病気」ではない感染症 **結核**

9月24日~30日は
結核・呼吸器感染症予防週間です

結核と聞くとむかし流行した病気？と思う人もいるかもしれませんが、現在でも日本で年間 10,000 人以上の患者が報告されています。結核は医師の指示に従って服薬を続ければ治る病気です。咳が続くなどの気になる症状ある場合は念のために検査を受けましょう。

学校管理下で起こった怪我等はマル福を使わずに受診してください

日本スポーツ振興センター災害給付制度と公費負担医療制度(マル福)の併用はできません。部活動等の怪我で医療機関を受診する際は、健康保険証だけを提示し、マル福を使用せずに受診してください。マル福の使用についてご不明な点は、居住する自治体にお問い合わせください。

