

# ほけんだより 9月

令和元年9月4日  
石川県立金沢二水高等学校  
保健室

生徒の皆さん、二水祭お疲れ様でした。天候が心配されましたが、盛り上がりましたね。

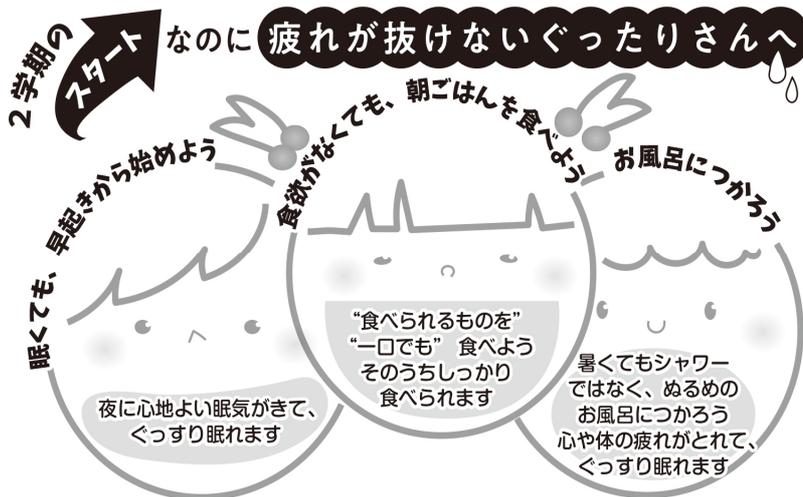
さて、2学期がはじまりました。夏休みは元気に過ごせましたか？自由な時間がたくさんあった夏休みから、学校モードへの切り替えが必要ですね。ケガなく、元気に取り組めるように、生活リズムを整えていいスタートを切りましょう。

## 9月の保健行事

9月5日（木）	1年生	体重測定
9月6日（金）	2・3年生	体重測定
9月9日（月）	2年生	体重測定
9月12日（木）		ランチョンセミナー



最近睡眠時間が短くて来室する人が増えています。勉強や部活動などで時間に余裕がない…という人も多いと思いますが、遅くとも12時までは布団に入り最低でも6時間以上眠れるよう、時間の使い方を工夫しましょう。



## \* 健康診断で要受診のプリントをもらった人へ \*

夏休み中に病院受診をした人は、診断の結果を保健室まで持ってきてください。予定があり行くことができなかった人は早めに受診しましょう。9月中にプリントの提出がなかった人は順次呼び出します。結果の連絡待ってます😊



## ランチョンセミナーのお知らせ

睡眠の効果について皆さんはしっかり理解していますか？お昼ご飯を食べながら一緒に睡眠について考えましょう。友達と一緒に気軽に聞きに来てください！

テーマ 睡眠と学習

対象 2年（保健委員、希望者）

日時 9月12日（木）昼休み 12:05~12:30

場所 会議室

## 9月9日は救急の日です！！

9月は記念日がたくさんあります。9月1日は防災の日でした。災害に備えておうちの方と避難場所は決めていますか？そして9月9日は救急の日です。自分や友人がけがをしたとき正しい手当ができますか？「もしも」の時に何ができるか考えてみましょう。

### 救命講習会の様子

AEDを使った心肺蘇生法を学びました。



わたしたちにもできることはあります。  
命や安全について考えてみよう！

### まだまだ熱中症に注意！！

今年の夏も暑い日が続きました。最近暑さが和らいだ気もしますがまだまだ「熱中症」には注意が必要です。9月から新人戦が始まる部活動もあります。熱中症予防をして、元気に過ごしましょう。



※熱中症予防講習会の様子

気温や自分の体調管理に気をつけたい。

こまめに水分補給をしようと思った。

屋内の部活動だが気をつけたい。

もし熱中症になってしまったら適切に対応したい。

### 8月6日 石川県高等学校生徒保健推進講習会

保健委員会研究係は、6月から梅干し作りをしていました。作る過程で様々なハプニングもありましたが、楽しみながら梅干しを作ることができました。先生方にも試食していただき、様々な感想をいただきました。梅干しを1から作ることで、「食」について深く考える機会となりました。

高等学校生徒保健推進講習会では研究の成果を発表してきました。研究係の皆さん！お疲れ様でした★

