

ほけんだより 9月

栃農高
保健室

今月の保健目標

規則正しい生活をしよう



みなさん、夏休みは元気に過ごせましたか？楽しい思い出はできましたか？今日から2学期の始まりですね。まだ体も気持ちも夏休みモードの人が多いと思います。学校モードへ切り替えるためにも生活リズムを整えることから始めましょう。まだまだ暑い日が続くので、熱中症に気をつけて2学期も元気に過ごしましょう！



9/26(木)2・3年生を対象に献血を実施します！

1. 献血ってなに？

病気の治療や手術などで輸血を必要としている患者さんの尊いのちを救うために、健康な人が自らの血液を無償で提供するボランティアのことです。



2. 献血はなぜ必要なの？

血液は人工的に作ることができず、長期保存もできません。そのため、輸血等に必要血液を確保するためにみなさんの協力が必要になります。



3. 献血の流れ

- ①健康状態の質問
- ②問診・血圧測定等
- ③血液型検査・ヘモグロビン濃度測定
- ⑤採血
- ⑥休憩



あなたの献血で助かる命があります！
強制ではないので、「協力できそう！」と思った人は、ご協力をお願いします♡



◇◆◇生活リズムを学校モードに戻そう！◇◆◇



寝る前にスマホを見ない
早めに寝る



朝ごはんを
ゆっくり食べる



余裕をもって
同じ時間に起きる



トイレに行く
排便リズムをつくる



適度に運動する

スクールカウンセラー(SC)来校日のお知らせ

なんだかだるい
学校に行きたくない



♡9月の予定表♡

◇金子 光代先生
5日(木)・19日(木)
◇馬場 英明先生
9日(月)・30日(月)

そんなときは、心が疲れているのかも…ひとりで悩まず相談にきてくださいね！
スクールカウンセラーの申込み方法は、担任・話しやすい先生・保健室まで連絡してください。また、QRコードから申込みができるようになったので、ぜひ利用してみてください。



栃農のAEDはここにあります！覚えておきましょう！

♡ 1校舎事務室前
♡ 体育館出入口

♡ 農場管理室前車庫
♡ 岩舟農場

◇AED(自動体外式除細動器)とは？

心臓がけいれんして正しく動いていない状態の時に、電気ショックを与えて正常なリズムに戻すための医療機器です。「難しそう」と思うかもしれませんが、電源を入れると音声メッセージが流れるので、その通りに行えば安全に使えます。

