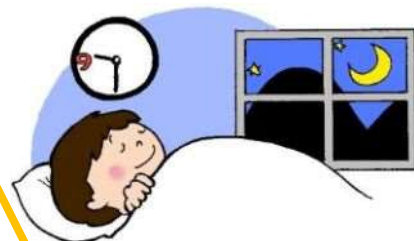


夏期休暇が終わり、2学期が始まりました！勉強や部活動、合宿などを通して、「成長の夏」となったのではないのでしょうか。大阪府では新型コロナウイルスの累計感染者数が182万人を超え、予断を許さない状況です。手洗い・換気・マスクの着用を引き続き行い、基本的な感染対策を徹底しましょう！

夏休みモード → 学校モード

切り替えの3ステップ

- ①夜更かしをせず、早めに寝る
- ②起床したら朝日を浴びる
- ③朝ごはんをしっかりと食べる



日光を浴びるとセロトニンが分泌され、脳と体が活性化します！



9月9日は救急の日

AED(自動体外式除細動器)



本校には2台のAEDが設置されています。どこに設置されているか知っていますか？
正解は...「下足室」と「体育館入り口(体育教官室側)」です！実際に確認してみてくださいね♪

下足室



体育館入り口



「もしも」の時に役立つ電話番号

110「警察」

警察官にすぐに現場へ駆けつけて欲しい時には110番に電話してください！

119「火事・救急」

火災が起きた時や救急車を要請する際の連絡先です。

#7119「救急相談」

救急車要請を迷う場合、すぐに病院に行くべきか悩む場合に連絡してください。

こんなとき、どうする？～鼻血編～

鼻血の止め方

- 1 椅子などに座って安静にする
- 2 顎を引き、顔は少し下向きにする
- 3 小鼻を親指と人差し指でつまみ、15分程度強く押す

経過が気になっても、途中で指を離さない！



これはまちがい！

- ✗ 血が垂れないように上を向く... 血が喉に流れてしまい、飲みこむと気分が悪くなります
- ✗ ティッシュペーパーを詰める... 紙が粘膜に張り付き、剥がすときに出血する可能性があります

受診の目安

- ・30分以上圧迫しても止まらないとき
- ・顔色が悪い、ふらつく、冷や汗がでる、呼吸や脈が速いとき
- ・顔や鼻、頭をぶつけて鼻血が出たときは、骨折を疑い受診する

保健委員会

「ストレスマネジメント ～ストレス集めてみんなで発散!～」

保健委員の生徒が、太子生が「おすすめのストレス発散方法」「コロナ禍で不安なこと」を調査し、掲示物を作成しました！保健室前に掲示しているので、どんな回答があるのかチェックしてくださいね♪

運動をする

歌う

趣味に没頭する



外出しにくい

マスクを外したくない

コロナはいつ終息するのか