

9

がつ

ほけんだより

2025.9
中央高校
保健室

夏休みが明けて学校がスタートしました。まだまだ暑い日が続いています。1ヵ月間のお休みがありましたが、体調はどうですか。夏休みは就職や進学に向けた準備で忙しかった人、アルバイトを頑張った人、ゆっくりと過ごした人、それぞれの夏休みを過ごしたことと思います。夏休み明けは、学校のペースに心と体を慣らしていくときです。ゆっくりと切り替えていきましょう。



9月9日は「**救急の日**」です。

みなさんは中央高校のどこに**AED**があるかを知っていますか。



***AED**とは、心臓が止まってしまった人の心臓を正常な動きに戻すための機器。誰でも使用できるように、電源をいれると音声ガイドが流れ、手順を教えてください。

中央高校には「**保健室前廊下**」「**体育館1階の出入り口近く**」にあります。一つは、登校して教室に行くまでの廊下であり、毎日通っている場所です。みなさん、確認してみてください。

★夏休み明け★

身長・体重が気になる人は保健室へ

身長と体重は、保健室でいつでも測ることができます。夏休みの間に身長が伸びていたり体重の変化があったりするかもしれません。休み時間や放課後など空いた時間を使って来てください。

★「受診報告書」の提出を★

受診の必要がある人には「受診のすすめ」を三者懇談で配付してあります。受診した人は「**受診報告書**」を担任または保健室に提出してください。

夏休み中に行けなかった人も早めに受診しましょう。

保健室からメッセージ

夏休み明けは「やる気がでない」、「しんどい」と感じる人が多いかもしれません。でもそれは決して自分だけではありません。まだ本調子じゃないだけ！「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。困ったとき、しんどいとき、周りにSOSを言えば第一歩。保健室でも力になります。