

9月 ほけんだより

令和8年9月1日
兵庫県立尼崎高等学校

長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました。

今年の夏も厳しい暑さでしたが、みなさんは充実した夏休みを過ごせましたか？

9月に入っても日中は30℃を超える暑い日が続きます。

十分な睡眠やバランスのよい食事を心がけ、元気に学校生活を送れるようにしましょう。



災害は、いつ、どこで、誰の身に起こるか分かりません。この夏休みにも、日本各地で地震や豪雨災害などいくつもの自然災害が発生しました。もしもの事態に備えて、日頃から防災グッズを準備しておきましょう。

#地震だ！ 場所別 最初にとるべき行動は？

家にいるとき

机の下など、物が落ちてきたり倒れてきたりしない場所に移動し、揺れがおさまるのを待ちます。



屋外にいるとき

建物の近くは、がれきや割れたガラスなどが落ちてくる危険が。建物から離れて、カバンなどで頭を守りましょう。



ショッピングモールなどにいるとき

棚やガラスケースから離れて通路へ。出入口に向かわず、店員さんの指示を待ちましょう。



9月9日は
救急の日



救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119

急なケガや病気のと看、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病状やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

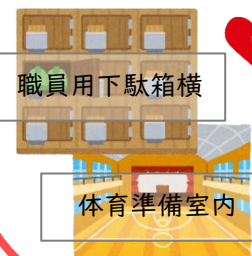
これくらいの症状で救急車を呼んでいいのかな...

体調が悪いけど、すぐに病院に行ったほうがいいのかな...

ケガや病気のと看は不安になるもの。一人で判断せず、専門家の力を借りましょう。



本校のAED設置場所



まだまだ熱中症に注意!!



夏休み中に、部活動中のケガや交通事故等で医療機関を受診した人はスポーツ振興センターの対象になる可能性があります。保健室まで申し出てください。

夏休みモードから学校モードにスイッチ ON!



金メダリストも相談している

こんな軽い悩みでカウンセリングなんて

相談するのは弱いこと

—そう思っていないですか？

でも実は、強靱なメンタルが求められるオリンピックの金メダリストをはじめ、多くのアスリートがカウンセリングを受けています。最高のパフォーマンスを



スを発揮するには、体だけでなく心の調子も大切だからです。競技の悩みだけでなく、人間関係や日常の不安なども相談するそうです。

悩みを話すのは、恥ずかしいことでも弱いことでもありません。力を発揮して前に進むための大切なケアなのです。

一人で抱え込まずに、相談室や保健室へ話しに来てください。



9月の
カウンセリング

9日(水)AM 10日(木)PM

16日(水)AM 24日(木)PM

