

9月のほけんだより

令和4年9月
名古屋市立山田高等学校
保健部

2学期が始まります

充実した夏休みを過ごすことができましたか？感染症や熱中症など、心配なことが多い夏だったと思います。体調は崩していませんか？

9月は学校祭がありますね！準備等大変なことが多いと思いますが、青春を感じられる行事です☆マナーを守って、しっかり楽しんでくださいね！

学校が始まり、気持ちが落ち込んでしまったり、朝起きるのが憂鬱になったりしていませんか？そんな時は、保健室に少し寄り道して下さい☆癒される本や気持ちが落ち着く本なども揃っているので、是非読みに来てください😊



夏休み中、部活動や登下校などの学校管理下でケガをして受診をした人は、保健室にお知らせください。受診状況を確認し、スポーツ振興センターの書類を渡します。窓口支払いが無くても、医療費に応じて給付金が出るので、必ずご相談下さい。

Switch! ✨

切り替える
3ステップ

夏休みモード
↓
学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。

学校

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかり食べる

それでも、
学校に行きたくない
なにかだるい
ときは…

心が疲れているのかもしれない。ひとりで悩まず、保健室に相談に来て下さいね。

もしも“いま”災害が起こったら…



大きな災害時には、携帯電話は繋がりにくくなってしまいます。そんな時に便利な『災害用伝言ダイヤル171』『災害用伝言板 web171』を、知っていますか？

災害時に、大切な人の安否確認や相手へメッセージ残しておくことができます。普段は使えませんが、8月30日～9月5日は防災週間として、体験利用ができます。また、毎月1日と15日も体験利用ができますので、家族や大切な人と練習しておくとお安心です。



忘れがちなアレも防災グッズに

災害時、女性にはこんな「困った！」経験が…

- 冷えやストレスが原因で、急に生理が来てしまった
- 避難所でナプキンの希望を言い出しにくかった
- 被災後に初潮が来た



生理用品の使用推奨期限は「未開封で3年程度」です。ローリングストックで賢く備蓄しておきましょう。

もしものために備えを

紙ナプキン

1日に必要な枚数
× 7日分を用意。

デリケートゾーン用シート

低刺激性のウェット
タイプがオススメ。

ポーチ

避難所での
目隠し用にも。



ビニール袋

ゴミや
におい対策に。

今年度から、学校の女子トイレに生理用品を置いてあります。これは、突然生理が来てしまったり、困ったりしている人のために置いてあります。自分の身体のサイクルをしておくことはとても大切ですので、生理周期をチェックし、合わせて生理用品もカバンに入れておきましょう🌸