40404040404040404040404

EFFAESU

おうちの人と 一緒に読んでね

ដ្ឋានស្តីស្តីសន្តិនស្តីនស្តីសង្គិនស្តីសង្គិនស្តីសង្គិនស្តី



睡眠のリズムを整える



を変かしの癖がついている人は 草めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても しっかり食べる

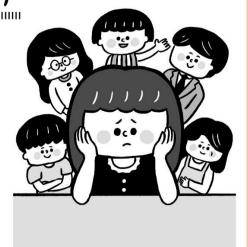
ストレスをためない



自分なりのリラックス法を 試してみよう

「助けて」と言える方

あなたは、自分が困っているときに「動けて」と言えまず物? 実は、大人でも上がにSOSを発信できず、一人が人が大のを抱え込んでしまう人は少なくありません。でも、人だいお互いに動けたり、動けられたりして生きていくもの。がけられたりして生きていくでもの。があら、周囲に動けを求めることは、恥ずかしいことでも情の能力いことでもありません。むしろ、社会の中で生きていく。能力いことでもありません。むしろ、社会の中で生きていく。能力にコミュニケーション力が高い証拠です。「動けて」と言えば、コミュニケーション力が高い証拠です。「助けて」と言えば、たのまわりにも必ずいます。それを覚えておいてください。



ゅうだんまとぐちはいころの一般のころの一般のころの一般のころの一般のころの一般のころの一般のころの相談窓口 はいままです。

- ☆ 岡崎市こころホットライン ☎0564-64-7830(平日/16時30分~20時30分)
- なりそいホットライン ☎0120-279-338 (毎日24時間) ※通話料無料

ケガをしたら… まずは自分でできること

まだまだ暑い日が続いています。疲れがたまっているときは、 思わぬケガをすることも・・・。そんなとき「すぐ保健室へ!」 の前に、みなさんが、自分でできること、しておいてほしいこと があります。ぜひおぼえておいてください。







傷口についた砂やどろ、 よごれをあらい流す

あげる



傷口を心臓より高くあげる (血が出にくくなります)

おさえる



きれいなタオルや ハンカチでおさえる



ぬらしたハンカチやビニール 袋に入れた氷などでひやす

おうちの方へ



9月1日 防災の日

災害の時に、家族が慌てず行動で きるよう日頃から話し合い、情報を 共有しておきましょう。

~防災家族会議~

家族で、避難場所や避難経路につ いて確認し、役割分担を決めておき ます。また、別々の場所で被災した 場合の連絡方法(災害用伝言ダイヤ ル 171) や集合場所も、事前に話し 合っておくようにしましょう。日ご ろからの備えや確認が大切です。

9月の保健の予定

「もしも」にそなえて、今できることは? 食料品・消耗品の備蓄 ハザードマップの確認 9 月 5 おすすめはローリングストック♪ 転倒や飛散の防止 家族会議 安全な道は? 持ち出すものは

身体測定 9月3日(火)・4日(水)・5日(木)・6日(金)