



保健だより

令和6年 夏の終わり号
鳥取緑風高等学校保健室

応急処置の基本 ～ RICE ～

- Rest (安静にする)
- Icing (冷やす)
- Compression (圧迫する)
- Elevation (心臓より高く上げる)

😊 夏の疲れが残っていませんか？ ＊ 生活習慣を整えましょう ＊ 😊

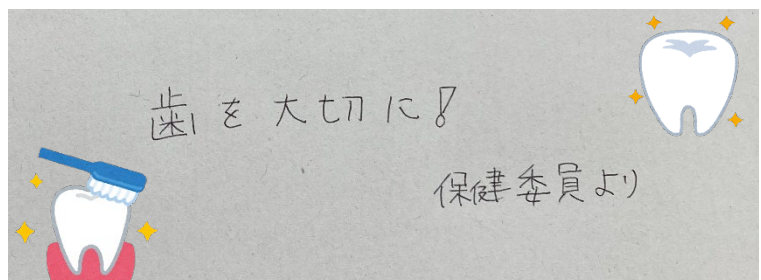
夏の疲れが出やすく、体調を崩しやすい時季です。
今年の夏も残暑が厳しく、9月末になっても夏バテ
の症状を訴える人が多くなっています。夏バテ予防
には、日々の生活習慣を整え、栄養バランスの良い
食事をとることが大切です。運動・睡眠も含めて生
活を見直してみましょう。

- ① 栄養バランスの良い食事をとる
- ② こまめな水分・塩分補給をする
- ③ 温度差に注意する
- ④ 適度な運動をする
- ⑤ 質の良い睡眠をしっかりとる

😊 STOPむし歯！ ＊ むし歯予防は生活習慣から ＊ 😊



現在、**全校で13%の生徒が治療を完了**しました。治療し
た人は歯医者さんに治療報告書を記入してもらい、担任の先
生または保健室に提出してください。



😊 10月の予定 ＊ 2学期(後期)に向けて準備をしましょう ＊ 😊

10月 1日(火)	定時制2学期始業式
10月 6日(日)	通信制後期始業式
8日(火)	//
10月11日(金)	定時制遠足
10月17日(木)	県定通生活体験発表大会
10月20日(日)	県定通生徒会連盟大会

始業式

