

ほけんだよい

令和7年9月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

新学期が始まりました。まだしばらく暑くなる日が続きそうです。阿波高祭もありますが、疲れをためないように、上手に休息時間をとりましょう。

☆熱中症事故を防止しよう



夏休みの間、涼しい部屋で過ごすことが多かった人や体を動かす機会が少なかった人は、再度「暑熱順化」が必要です。

また、疲れていたり、体調が悪かったりすると熱中症のリスクが高まります。

運動中だけでなく、運動の後や登下校中も気をつけましょう。



☆やる気が起きない、しんどいなあ…というときは

人に話すことで、スッキリしたり、思いもよらない解決方法をゲットできたりします。ひとりで抱え込まないようにしてください。話をしてみませんか？

【スクールカウンセラー（先生）の2学期来校日】

9/12(金)、25(木)、10/10(金)、24(金)、11/7(金)、21(金)、
12/5(金)、19(金)

※希望する場合は、担任もしくは教育相談の先生へ申し出てください。

【24時間子どもSOSダイヤル】 0120-0-78310

☆9月9日は救急の日

110番
(警察)

119番
(救急)
以外にも



ケータイ
スマホに

登録
しておきたい
No.

7 1 1 9

救急車、呼ぶ?
呼ばない?
そんなときは…

夜間・休日の急な病気やケガなどの際、家庭でどのように対処すればよいか、すぐに医療機関を受診したほうがよいかなど判断に迷ったときに、看護師等へ相談ができます。

(相談時間) 月～土：午後6時から翌朝8時まで

日・祝・年末年始：24時間対応

(電話番号) 局番なしの #7119

※相談はあくまでも助言であり、診断・治療はできません。

※IP電話やダイヤル回線の固定電話などで、#7119を利用できない場合は、088-622-6530

↓↓他にも↓↓

警察相談専用電話

#9110

ストーカー?
迷惑メール?
ご近所トラブル…
コンピューター
ウイルス!?
緊急ではないけれど…生活上の悩み相談に。



家庭内暴力?
悪徳商法?
ペット問題…
訴訟!?



災害時の安否確認に。声の伝言板です。

災害用伝言ダイヤル

171

☆健康診断の二次検診や治療を受けましたか？

夏休み中に、医療機関で再検査や治療を受けた人は、「受診報告書」を担任の先生に提出してください。

医療機関で詳しい検査を受けた結果、「異常なし」と診断されることもありますが、まだ受けていない人は放置せずに受診してください。

出典：健康教室（東山書房）、徳島県ホームページ