



茨城県立日立工業高等学校定時制

ココロにも応急手当をしよう!

怪我をしたら応急手当をしますよね。しかし、こころの怪我はどうでしょうか？こころは体と違って、「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。しかし、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の1つが、信頼できる人に相談することです。話を受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。身近に相談できる人がいない時には、下のような窓口も利用できます。

○チャイルドライン ○こころのほっとチャット ○生きづらびっと



みなさん夏休みはどうでしたか？
どんな夏休みを過ごしたかぜひ教えてくださいね。

さて、9月になりました。まだまだ暑い日は続きます。熱中症に気を付けながら、学校に通えるよう体調管理をしましょうね。

みなさん、9月9日は救急の日です、知っていますか？「9(きゅう)9(きゅう)」の語呂合わせから、救急医療関係者の意識向上とともに、救急医療や救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深めることを目的として、1982年に厚生労働省によって定められました。



9月の予定

8日(金)	スクールカウンセリング⑤
22日(金)	スクールカウンセリング⑥
	健康相談(1~4年次)



AEDの
設置場所を
知っていますか？



イテテ 筋肉痛を防ぐコツ



スポーツの秋がやってきました。慣れない運動をして、筋肉痛になっている人もいませんか。

筋肉は運動などで傷つくと、修復する際に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイントを覚えておきましょう。

軽い運動習慣

日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。

ウォームアップ・クールダウン

血流が良くなって、筋肉が柔らかくなり、疲労も軽減されます。

