

AED

講習会 (救命入門コース)



①日付 11月7日(火) ②時間 15:45~

③場所 保健室

誰でも参加してください!!

※ 年間で約6万人の人が、心臓突然死で亡くなっています。
もし目の前で人が倒れたらあなたは応急処置ができますか?



予告!

住吉区栄養士さんによる食育講座があります!

12月19日(火) 13:30~ 本校調理室にて

申込方法など詳しい内容については、
11月15日頃にプリントを配布予定です。
興味のある人はぜひ申し込んでください。
よろしくお願いします!



カゼ ひきはじめの注意

無理をせず体を休ませる
ことを心がけましょう。



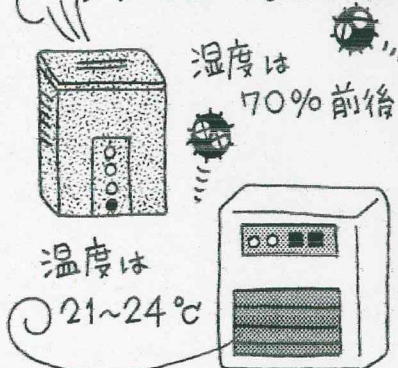
早め早めの対策が、
早く元気になるためのカギ。
温かくしてゆっくり休もう。

しっかり食べて
栄養をとりましょう。



特に
ビタミンCも
たっぷり!

室内の温度・湿度にも
気を配りましょう。



湿度は
70%前後

温度は
21~24℃

急な高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み...
こんな症状のときは インフルエンザかも!?



早めに病院へ行き
治療を受けましょう。