

9月のほけんだより

広島市立広島商業高等学校 保健室



9月に入り、学校生活にも少しずつリズムが戻ってきた頃でしょうか。2学期は行事や進路関係で忙しくなる時期で、疲れやストレスを感じやすくなっている人もいるかもしれません。無理をせず、自分のペースを大切にしましょう。

救急の日

9月9日は救急の日!!



救急医療や応急手当の正しい知識を広める日です。“いざというとき”のために、考えておきたい大切なことを紹介します。

市商高校の AED、担架、車いすはどこにあるか知っていますか？



AED 設置場所

①事務室前/グラウンド側校舎内②体育館入口/スロープのない入口側

たんか 担架設置場所

①保健室前②本館3階中央階段（1D前）③本館2階中央階段（3E前）
④新館3～4階踊り場⑤講堂入口⑥講堂ステージ横（中学校側に壁掛け）

車いす設置場所

①保健室前（廊下）②講堂入口（女子トイレ前）



※ 通学路や近所にある AED の場所も『日本全国 AED マップ』で検索できるよ！



みなさんは『睡眠負債』という言葉を知っていますか？『負債』とは借金のこと。つまり、睡眠不足が積み重なっている状態を指します。『たかが寝不足だし…。』という考えには、注意が必要です。なぜなら、もともと人間の体は寝だめはできません。それなのに、休日になると、いつもより長く寝てしまう…という場合は、自分が思っている以上に体にダメージを受けている恐れがあります。最近の研究では、4日連続でぐっすり眠れば自分に必要な睡眠時間がわかるそうです。ぜひみなさんも、自分に必要な睡眠時間を検証してみてください。

日本スポーツ振興センター共済掛金の納入期限は令和7年9月30日(火)です!!

学校の管理下において生徒が災害に遭った場合、その治療費や見舞金の給付を受ける『日本スポーツ振興センター災害共済給付制度』に加入している方は、掛金(年額1,615円)の納期限が令和7年9月30日(火)となっています。

口座振替の手続きがお済みの方は、令和7年9月30日(火)に指定口座から引き落とされます。毎年度残高不足で引き落としができないケースが多々ありますので、指定口座の残高を確認し、引き落としができるようになっていますようお願いします。

口座振替の手続きが済んでない方は、令和7年9月19日以降に教育委員会から納付書が郵送されますので、令和7年9月30日(火)までに金融機関窓口で払込みをしてください。