

長い夏休みが終わりました。まだまだ暑い日が続きます。寝不足だったり、体がだるかったりしている人も多いと思います。少しずつ生活のリズムを整えていきましょう。また、体だけでなく心の健康にも注意が必要です。気持ちが前向きになれない、学校に行きづらい時は無理をしないで、少しずつ夏休み明けの生活に慣らしていきましょう。

生活リズムを整えよう

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムは、しっかり学校モードに切り替えられていますか？勉強や部活動、友達との楽しい時間など、充実した日々を過ごせるように、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

- ・生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・ぐっすり眠る
(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・栄養バランスのよい食事を摂る
- ・リラックスタイムをとる
(音楽を聴く、読書する、
好きなアロマの香りを楽しむ…など)



9月1日は「防災の日」

1923(大正12)年9月1日に発生した「関東大震災」にちなみ、この日を「防災の日」としています。日本は地震をはじめ台風や豪雨など、自然災害が多い国です。日ごろから防災の意識を持って、いざというときに備えましょう。

- 自分の身を守ることを第一に行動しよう
- まわりの人と助け合おう
- 避難場所・避難ルートを知っておこう
- 「非常持ち出し袋」を用意しておこう
- 家族と避難したときのことを話し合っておこう



体育祭練習が始まります！

自分でできる？ けがの手当て



9月9日は救急の日

けがをしたときは、自分でできる手当てがいくつかあります。覚えておきましょう。けがの状態がよくないときは、おうちの人や先生に教えてくださいね。

洗 う

すり傷、目に入ったゴミなど。汚れた傷口やゴミを洗い流す。

押さえる

切り傷、鼻血など。血が出ているところを押さえて血をとめる。

冷 や す

ねんざやだぼく、やけどなど。痛めたところを冷やす。

～熱中症対策をしよう～



熱中症の症状は？

重症度Ⅰ度

- めまい・たちくらみ
- 大量の発汗
- 筋肉のこむら返り
- 筋肉痛

重症度Ⅱ度

- 意識がぼーっとする
- 頭痛
- 吐き気・嘔吐
- 倦怠感(身体がだるい)
- 脱力感(力が入らない)

重症度Ⅲ度

- 意識がない
- 全身のけいれん
- 反応がおかしい
- 歩けない
- 身体が熱い



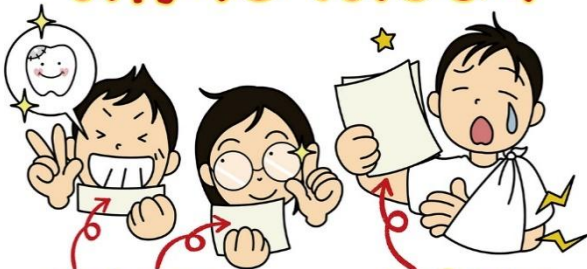
熱中症予防対策のポイントは？

- 規則正しい生活をする。(早寝早起き、バランスの良い食事)
- こまめに水分・塩分を補給する。(のどが渴いたと思う前に)
- 運動時には、休憩もこまめにする。



保護者の皆様へ

お待ちしております



健康診断からの…
受診報告書

災害共済給付のための…
医療費申請書類

健康診断の治療勧告書をもらい、夏休み中に治療した場合は、治療勧告書の提出をお願いします。また、夏休み中に学校でけがをした場合は、スポーツ振興センターの用紙をお渡ししますので、保健室までご連絡ください。

その他、なにかありましたら、いつでも保健室にご連絡ください。