



2学期が始まりました。夏休みは元気に過ごすことができましたか？
久しぶりの学校生活で疲れやすくなっています。生活リズムを
学校のリズムに戻して、元気に2学期をスタートさせましょう。

学校モード ON!



まだまだ注意!!

熱中症

こんなときは
熱中症になりやすい!

要注意!



疲れが
たまっている

睡眠
不足

朝食ぬき

体調が悪い



防ぐために...

2つの「しっかり」を
とって学校に来よう!

① バランスのよい

「朝食」を
しっかりとる。



② 質のよい

「睡眠」を
しっかりとる。



9月は体育祭があります。暑い中での実施が予想されます。本番はもちろん、
練習では熱中症にならないよう、生活リズムを整えましょう。

9月1日は防災の日



1923年9月1日、東京都・神奈川県を中心にマグニチュード7.9を記録した地震災害がありました。大きな被害を及ぼしたこの災害をまっか
けに、毎年9月1日に改めて「地震やその他の災害について備えましょう」とこの日を「防災の日」に設立されました。災害時に大切なことは「落ち着いて行動する」こと。いざというときにあわてないように、日頃から準備と心構えをしておきましょう。

- 防災グッズを見直す。
- いざというときの避難方法や避難場所を話し合っておく。

覚えておこう！
災害用
伝言ダイヤル
171

● 保健室からのお知らせ ●

① 夏休み中に部活動等でけがをした人へ



夏休み中の学校の管理下の活動において、けがをして病院や接骨院等を受診した場合も「災害共済給付金」を受け取ることができます。手続きがあるので、養護教諭三輪まで申し出てください。

② 夏休み中の健康状態について

病気をした、けがをしたなど変化があったら教えてください。心配なことがあればいつでも保健室に相談に来てください。