

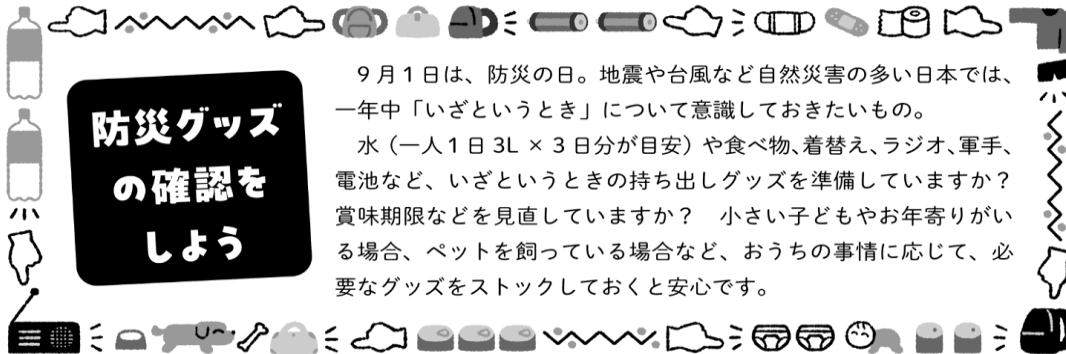
この夏は、「猛暑」「酷暑」と呼ばれる気温が続きました。また、大きな地震や、豪雨による甚大な被害が起きました。

みなさんは、もしもの時の準備はできていますか？

**防災グッズ
の確認を
しよう**

9月1日は、防災の日。地震や台風など自然災害の多い日本では、一年中「いざというとき」について意識しておきたいもの。

水（一人1日3L×3日分が目安）や食べ物、着替え、ラジオ、軍手、電池など、いざというときの持ち出しグッズを準備していますか？賞味期限などを見直していますか？小さい子どもやお年寄りがいる場合、ペットを飼っている場合など、おうちの事情に応じて、必要なグッズをストックしておくことで安心です。




9月の保健目標

生活習慣を確立しよう

夏休みの健康調査より

夏休み中規則正しい生活ができた人 87.5%

朝からアルバイトがあった
運動をしっかりした
早寝・早起きを心がけた

2学期開始、みなさんの明るく元気そうな表情を見ることができました。休み中は、アルバイトをがんばったという声も聞きました。

規則正しい生活ができなかった人 12.5%

夜遅くまで起きていた。
朝食を食べなかった。



夏休みに病気をしなかった 93.8%

夏休みにけがをしなかった 93.8%

アレルギーで受診した、爪をけがした人がいました。いずれも大事には至っていません。

夏休みに必要な治療や検査を受けた人 18.8%

受けていない人は、ぜひ自分の身体を大切にするために、自分のために時間をつくって受診をしましょう。

睡眠リズムを整えて、眠りの質を上げよう

睡眠の質を高めるには、毎日の生活習慣が大切です。睡眠リズムを整えるポイントを紹介します。



寝る1時間前からスマホの使用を控えよう。



毎日、同じ時刻に寝る習慣をつけよう。



朝はカーテンを開けて太陽の光を浴びよう。



朝ごはんを食べて体内時計をリセットしよう。

9月9日は、救急の日。ぜひ自分でできる応急処置を確認しましょう。

救急処置クイズ

Q1 鼻血が出た時はどうする？

- ① 下を向く ② 上を向く



A1 いすに座って、下を向いて小鼻をつまむ



Q2 突き指をした時はどうする？

- ① ひっぱってのばす
② 動かさずによく冷やす



A2 治りにくくなるので、患部を動かさずによく冷やす



Q3 すり傷はどうする？

- ① 水道水でよく洗う
② すぐに絆創膏をはる



A3 傷口の汚れを水で洗いながす



9月7日(月)体育の時間に身体測定をします。

登校後生活リズムや体調の振り返りを行い、体育時に身長と体重を測定します。

体重は健康のバロメーターです。体重の変動を注視してください。

健康状態で気になることがあったら、相談を受けます。一緒に考えていきましょう。

