

2学期が始まりました。夏休みは、部活動や学習で頑張ったり、休息をとったり、お出かけしたりとリフレッシュできたと思います。2学期も学校行事がたくさんありますので、体調管理もしながら気分も通常モードに切り替えて頑張っていきましょう！！

2度目の熊本地震

7月28日(火)16時27分に、熊本地方を震源とする地震が発生し、震度7を観測。津波注意報も発表されました。その後、商業施設における爆発事故が起こり、その事故に巻き込まれた方々がおられました。

皆さんのご家族や親族、知人が熊本にいる人もいるかもしれません。被災された方々へのお見舞いの気持ちと、亡くなられた方々へのご冥福をお祈りしたいと思います。



大阪も阪神淡路大震災を経験しており、とても他人事ではない地震災害。

いつ、どこで災害に遭うかわかりません。自然災害は、自宅や学校で起こるとは限らないからこそ、自分の命を守るためには、どのような判断をして、行動するのが正しいのか？を学ぶ必要があります。学校であれば「避難訓練」がありますが、大阪市消防局や総務省消防庁、他府県の消防等でも、地震、津波、台風、火災、事故など、シーン別に必要な学習ができる YouTube 動画があります。動画視聴で命を守る知識を身につけておきましょう！！

残暑による熱中症予防。水分補給はしっかりと！！

環境省が算出した大阪の暑さ指数において、9時現在「**嚴重警戒**」又は「**危険**」の予報が出た場合、大阪市教育委員会からの通知が学校に届きますが、毎日通知が届く状態です。合わせて、毎日の水分補給のポイントも提示されていますので、お知らせします。

<水分補給のポイント>

- 1.「こまめな水分補給」 **裏面参照**→→→
- ※なぜ、こまめな水分補給が必要???
- 2.「のどが渇く前に水分補給」
- 3.「1日あたり1.2リットルの水分補給」

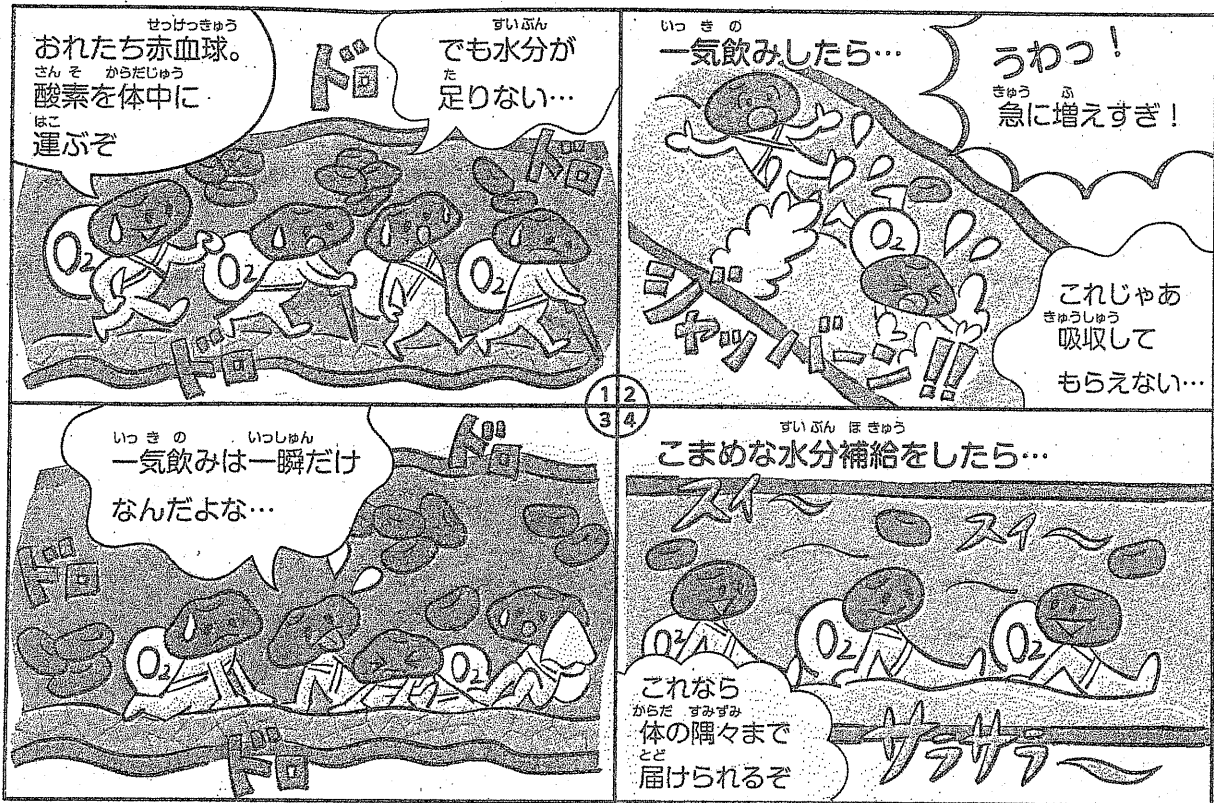
特に運動時などで大量に汗をかけた時は、適宜、お茶や白湯だけでなく、塩分濃度が0.1~0.2%程度(1リットルの水に1~2g(小さじ約3分の1弱)の食塩)の経口補水液やスポーツ飲料(糖分の量に注意)等の活用を含め、状況に応じた適切な水分と塩分の摂取をするようにしましょう。 参考『熱中症環境保健マニュアル』



連絡

- ① 1学期に実施した定期健康診断後に、治療が必要な人に配付済の「治療勧告票」、検診を欠席した人に配付済の「受診のお知らせ」については、夏休み中に受診できている人は速やかに提出をしてください。
- ② 夏休み中、部活動中のケガ等で医療機関を受診した人は、日本スポーツ振興センターに給付申請ができます。必要書類は保健室にありますので、各自申し出てください。(顧問の先生に必ず連絡してください)

水分はとり方も大事



ポイント

みず
水はこまめに飲みましょう。