

ほけんだより



大阪市立中野中学校 保健室 R3 年度 9月発行

毎日、自分の体調チェックをしましょう！

保健室には、朝から「体調が悪くて…」と来室する生徒が多くいます。

体調不良の原因は、「朝ごはんを食べていない」「寝るのが遅かった」「水筒を持ってきていない」「水分をとっていない」など、体調管理ができていないのかなと考えられる場合がほとんどです。

朝起きた時や家を出る前に、「今日一日を元気に過ごせる体調なのかどうか」自分で考えてみましょう。朝から体調が悪い日は、無理せずに休むことも大切ですよ。

また、家で必ず熱を測ること、水筒を忘れずに持ってくることを忘れないようにしてくださいね。

9月1日は 防災の日

家族で防災会議をしよう

家の中の対策は？

- ▶▶▶ 大きな家具や家電の固定、備蓄用品の確認

家にいるときに災害が起きたら？

- ▶▶ 役割分担、非常用持ち出しバッグの確認

別々の場所にいるときに災害が起きたら？

- ▶▶ 連絡方法や集合場所の確認

いざというときのために、家族で話し合っておきましょう

地震は今日起るかもしれません。自分や大切な人の命を守るために備えておきましょう！

二学期が始まり、二週目に入りました。生活のリズムは整ってきましたか？

日本中でコロナウイルスの感染拡大が収まらない状況の中で、だれもが不安な気持ちを抱え日々を過ごしています。個人で出来る対策には限界がありますが、十分な睡眠と食事をとて免疫力を低下させないこと、手洗いや消毒をこまめにすること、できるだけ人混みを避けて過ごすなど、自分にできることを頑張りましょうね。

9月9日は 救急の日 いくつ分かるかな？ 9のチェック！



体育大会の練習が始まります！！準備はOK？

□水筒には十分な量のお茶や水分が入っていますか？

□靴のサイズは合っていますか？

□爪は短く切っていますか？

□朝ごはんは食べましたか？

□夜は23時までに寝ましたか？

□帽子や汗拭きタオルは用意しましたか？