



2学期が始まり、残暑が続いたり、台風による気圧の変化があったりと体調管理が大変だった人もいたのではないのでしょうか。9月に入ると少しずつ過ごしやすい日ができますが、夏の疲れがしやすい時季でもあります。コロナなどの感染症も校内で流行ってきました。体が疲れていると抵抗力も落ちてきます。生活リズムを整え、感染症対策をしながら2学期も元気に過ごしましょう。



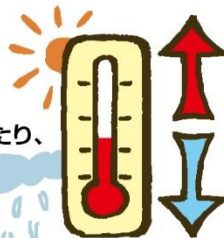
“秋バテ”に注意しよう!

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。



秋バテの原因は?

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣(冷房の効いた環境、冷たいものとりすぎなど)も関係していると言われています。



秋バテ対策

～自律神経を整えよう～

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする



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

夏休み中に歯科や眼科など受診した人は、「受診報告書」を速やかに提出してください。これから受診予定の人は早めに行きましょう。

また体育の授業や部活等で怪我をした人は医療費の申請ができますので、保健室にお越し下さい。

病院、行けた?



2年次の皆さんへ



9月26日(木)、希望者のみ修学旅行前健康相談を実施します。修学旅行に行くにあたり、学校医の静先生に相談したいことがありましたら、12日(木)までに保健室に申し込みに来て下さい。

9月は防災月間

避難場所 知ってる？



いざという時のために
家族で集合場所を
決めておきましょう



毎年、台風や大雨といった自然災害による被害が多く発生し、一年の中でも災害が起こりやすい時期である9月は「防災月間」とされています。この機会に防災意識を高め、いざという時の備えについて見直しましょう。

正常性バイアスってご存知ですか？

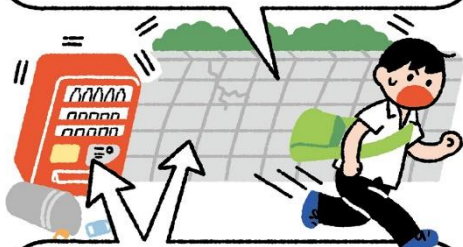
人間は、災害が起こると言われていても、他の地域が被災しても、なぜかつい「自分だけは大丈夫」と思ってしまいます。これを**正常性バイアス**、あるいは**楽観主義バイアス**など呼びます。日常生活では些細なことで不安にならずに目の前のことに取り組めるので非常に役立つ仕組みなのですが、災害時には仇になることも。



災害が起こったら、正常性バイアスが働かないよう、意識して気持ちを「非常事態モード」に切り替えましょう。そして、家族や周りの人が正常性バイアスに惑わされていたら、「なにより命が大事」「早く逃げなきゃ」と声をかけてください。もしかしたら、それが命を救うことになるかもしれません。



登下校中、地震が起きたら



塀や自動販売機などから
離れよう。



非常用持ち出し袋の中身を確認しよう

気もちの SOS に気づいて

心が
疲れて
いるの
かも...



なんと
なく
体が
ダルい
のは

9月のカウンセラ-大野先生の来校予定

6.13.27日(金)

カウンセリング希望者は担任の先生が
保健室に申し込んでください。

保護者の相談も受け付けています。

お気軽にご連絡ください。

予約に空きがあれば当日でもかまいません。