



その生活リズム、早く直そう



No. 5
R3. 9. 1
五島高校定時制

長い夏休みで生活リズムが崩れていませんか？この時期は夏の疲れが出やすい時期なので、栄養・休養・睡眠をしっかりとりましょう。また、まだまだ暑い日が続きますので、熱中症予防のためにも小まめな水分補給、涼しい場所での休憩をとりましょう。

今月の保健目標：安全な生活を心がけよう！！

まだまだ注意！熱中症

9月になりましたが、毎日が暑いですね。8月には「立秋」といって、季節が夏から秋にうつり変わることを表す日がありますが、気温はまだまだ夏もよう。そして、夏の暑い日々を過ごしてきたことで、疲れが出るなどして体調をくずしてしまう人もいられるかもしれません。そんなときこそ、熱中症に気をつけて！早く寝て睡眠時間をしっかりとる、体調をととのえる、朝ごはんを食べる、こまめに水分ほきゅうをするなど、熱中症予防のための行動が大切です。

9月9日は救急の日

どちらが正しい？

救急処置ミニクイズ

A ころんですりむいたときは…？
①水道の水できずを洗い流す
②きずにすくばんそうこうをはる

B つきゆびをしたときは…？
①あたためて引っぱる
②冷やして動かさないようにする

C 頭に「こぶ」ができたときは…？
①冷たいタオルをあてる
②あたたかいタオルをあてる

D 足がつかってしまったときは…？
①冷やしながらか強めにたたく
②あたためながらマッサージする

(こたえ：A…①、B…②、C…①、D…②)

みんなで、感染予防に
取り組みましょう！！

みんなできづかい ふだんのせいから

人ととのあいだをあける
(ソーシャルディスタンス)



手をあらう / しょうどくする



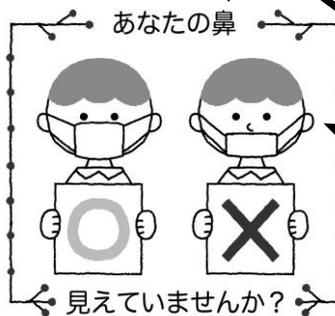
マスク・せきエチケット



こまめにかんきをする



登校前の体温測定と
N-CHAT 入力を忘
れずに！！



あなたの
マスク、
大丈夫？