

9月1日は「防災の日」です。近年、大規模な地震・大雨・洪水といった自然災害が国内外で毎年のように発生しています。学校でも突然の災害を想定し、定期的な避難訓練や防災設備点検等、態勢を整えています。いつ・どこで起きるか予測できないからこそ、日頃からの、できる限りの備えが大切。家庭こそ「もしも」のために避難場所やハザードマップの確認などをしておきましょう。

「もしも」にそなえて、今できることは？

食料品・消耗品の備蓄



おすすめはローリングストック♪
定期的に消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。

ハザードマップの確認



9月1日 防災の日

家族会議



転倒や飛散の防止



2学期のスタート

なのに疲れが抜けない
ぐったりさんへ

眠くても、早起きから始めよう

夜に心地よい
眠気がきて、
ぐっすり眠れます

食欲がなくても朝ごはんを食べて

食べられるものを
一口でも食べよう
そのうちしっかり
食べられます

お風呂につかろう

暑くてもシャワー
ではなく、ぬるめ
のお風呂につかろう
心や体の疲れが
とれて、ぐっすり
眠れます

保健室より保護者の皆様へ

●季節は秋です！

夏休みが明け、体育祭が終わり、厳しかった暑さもようやく峠を越えたようです。朝夕を中心に少し肌寒く感じられ、秋めいた日が少しずつ増えてきました。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」「行楽の秋」と、何をするにも快適で良い季節。そして「食欲の秋」・・・さまざまな食べ物がおいしい時期でもあります。

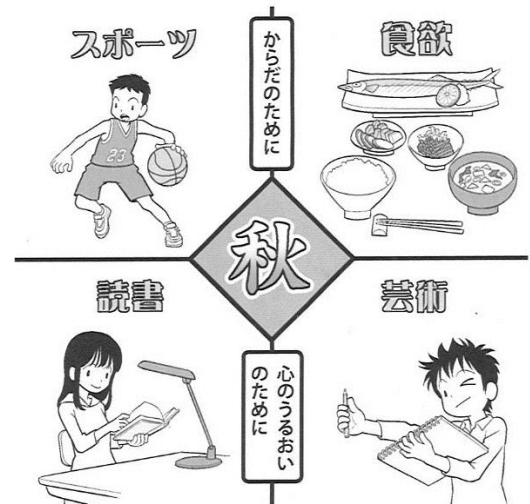
夏の暑さで疲れた心と身体を、さまざまな面からうまくリフレッシュしていきたいものです。

また、朝晩の気温差が大きいこの時期はちょっとした気のゆるみで体調を崩しやすい時期でもあります。

その日その時の気候を意識し衣服を調節することがこの時期の健康に繋がります。今冬のインフルエンザの動向も要注意です。

3年生にとっては勝負の時期！！

肝心な時にベストコンディションで臨めるよう引き続きご家庭での健康管理をお願いいたします。



●心の問題 要チェック！

コロナ禍において、高校生の心の問題が大きく増加しています。特に夏休みなどの長期休業明けには、例年、欠席者が増える傾向にあり、長期化する場合には個別な対応が必要な場合もあります。

- ・これまで関心のあった事柄に対して興味を失う
- ・成績が急に落ちる
- ・不安やイライラが増し、落ち着きがなくなる
- ・投げやりな態度が目立つ
- ・健康管理や自己管理がおろそかになる

こんな様子は
ありませんか？



保護者の皆様におかれましては、上記のような態度に現れる微かなサインに注意を払っていただき、子供たちの不安や悩みへの声に耳を傾けていただきますようお願いいたします。

参考  文部科学省 <https://www.mext.go.jp/content/000111936.pdf>

●カラダのチカラ～自然治癒力～

人間をはじめ、生物が生まれながらに持っている、けがや病気を自ら治す力・機能を広くまとめて「自然治癒力」または「自己治癒力」といいます。転んでちょっと擦りむいたり、少し熱っぽい時でもある程度時間がたてば治って元気になるのはこの力によるものです。また、大きな病気やけがで手術が必要になった場合などでも、どれくらい自然治癒力が備わっているかで回復の仕方が違ってきます。

この自然治癒力を高めるためには、十分な休養を取ること、また、適度な運動で血行を良くすること、体を鍛えることが必要だと言われています。

つまり、きちんとした生活習慣「食事」「睡眠（休養）」「運動」を日ごろから続けることが、病気やけがの予防はもちろん、早期回復にもつながるといえます。コロナ禍の冬に備え、毎日をいかに規則正しく健康的に過ごすかが、「withコロナ」「afterコロナ」への鍵となりそうです。

