

ほけんだより9月

2学期が始まりました。長かった夏休みもあっという間でしたね。みなさん、夏バテはしていませんか？

部活をがんばった人、勉強をがんばった人、宿題を早々に仕上げてめいっぱい遊んだ人、それぞれの夏休みを満喫できたでしょうか。

2学期は色々な行事があるので、元気に楽しみましょう！

ほけん目標
◇生活リズムについて考えよう！

ほけん行事
9/1 防災の日
9/9 救急の日
9/24~9/30 結核予防週間

生活リズムを整えよう

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムは、しっかり学校モードに切り替えられていますか？ 勉強や部活動、友だちとの楽しい時間など、充実した日々を過ごせるように、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

- 生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- ぐっすり眠る
(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- お風呂にゆっくり浸かる
- 栄養バランスのよい食事を摂る
- リラックスタイムをとる
(音楽を聴く、読書する、好きなアロマの香りを楽しむ…など)



防災意識をもつことが大事

非常用持出袋の準備「おうちの人と相談だ！」

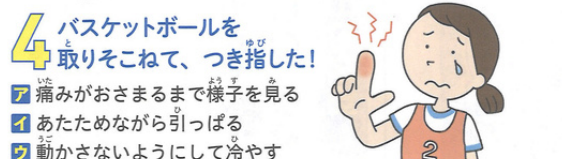
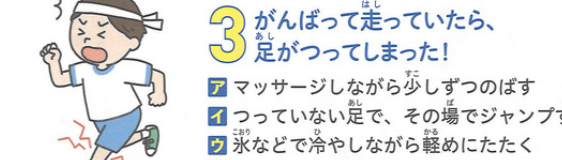
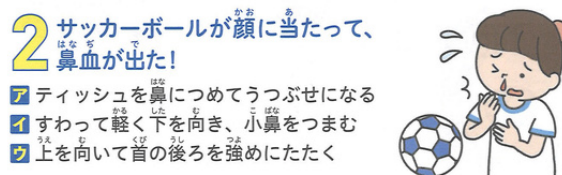
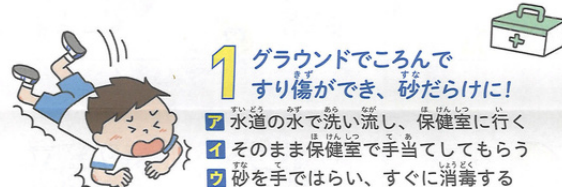


避難場所・連絡方法



令和8年4月から交通法が改正されて、二人乗りや並走、歩道の走行などは罰則の対象となるので気をつけましょう。

こんなときどうする？ クイズ 運動と応急手当



「過去の病気」ではない感染症 結核

9月24日~30日は結核予防週間です。『結核』という病気のこと、みなさんはどのくらい知っていますか。むかし流行した病気？ ところが、減少してきてはいるものの、現在でも日本で年間15,000人以上の患者が報告されるなど、根絶されていないのです（通常は医師の指示にしたがって服薬を続ければ治る病気です）。

結核の予防には、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠（休養）・適度な運動の「規則正しい生活」を心がけ、免疫が弱まらないようにすることが大切です。でも、誰がかかってもおかしくない、油断できない感染症です。もし、以下のような症状があったら…念のため、早めに検査を受けましょう。



- せきが2週間以上続いている
- 倦怠感（だるさ）、微熱が続いている
- 食欲がない
- たんが出て、血が混じる
- 体重が減ってきた
- 寝汗をかく

ココに気をつけて！

- 睡眠をしっかりとする。
- 朝ごはんを食べる。
- 運動中はもちろん、その前後にも、水分や塩分を補給する。
- 運動するときは、ときどき休憩する。
- 体調が悪いときは、運動しない。



「熱中症かな？」と思ったら…

- ☐ 木かげなど、風通しのいい場所で、衣服をゆるめて休む。
- ☐ 意識がある場合は、両手と両足を水につける。
- ☐ 意識がない場合は、水道水をかけ、風を送る。
- ☐ 冷たい水やお茶、スポーツドリンク（※）などを飲む。※はき気やけいれんがない場合

