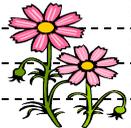




今年の夏は梅雨明け前から連日の猛暑日が続きました。体力の消耗が激しかった分、夏の疲れが残っており体調をくずしがちです。生活リズムを整えましょう。

また、ヘルパンギーナ（夏風邪）やコロナ感染症などの感染症が増えています。9月からの学校生活においても、引き続き場に応じてのマスク着用、手洗い、消毒等の感染症対策の徹底が必要です。

《 行事予定 》	
9/ 1 (金) 全校集会	9/23 (土) 秋分の日
9/ 4 (月) 個別面談~9/7 (木) まで	9/28 (木) 前期終業式
9/18 (月) 敬老の日	9/29 (金)・30 (土) 学期末休業



○9月1日 は防災の日・身の回りを再確認しよう

これからの季節は、台風に伴う大雨、洪水や土砂災害、落雷、地震など自然災害が起きやすい時です。身の回りの再確認をし、防災意識を高めましょう。

《 防災5箇条 》

- ①火を消す（ガスの元栓を止める）
- ②避難場所の確認（隣近所への声かけ）
- ③食料・飲料水の備え（3日分）
- ④正しい情報収集
- ⑤携帯ラジオ・懐中電灯の用意



《 救急用品の点検も忘れずに 》

救急箱はいざという時の強い味方です。この機会に中身の点検を！内服薬、ぬり薬は使用期限を確認しましょう。使い捨てマスク、手袋、ウェットティッシュもあと便利です。『備えあれば憂いなし』です。



○9月9日は救急の日

石岡一高の AED 設置場所は、職員玄関(保健室前)と体育館の2階入口、第二農場です。AEDは、音声メッセージが流れるので誰でも安全に使用できます。いざという時は、勇気を出して救命手当をしましょう！



○夏の疲れはとれましたか？

睡眠

睡眠中に出る成長ホルモンにはからだの成長を促す働きのほかに、体を修復し骨や筋肉を強くする働きもあります。



生活リズム

夏休み中、夜型の生活をしていた人はなるべく昼型の生活に心がけてください。特に学校生活（授業）のあとにアルバイト等のある人は午前中の生活に注意しましょう。



身体の健康・心の健康

夏休み中の開放的な生活から、時間に制限される生活になると、身体と心にアンバランスが起こります。朝起きられない、身体がだるい、やる気がおきない、食欲がない、そして気持ちが沈んだりイライラしたり、現実逃避したくなったり…これらの症状は「ストレス」となり、ひどくなると胃の痛みや腹痛の原因となります。

自分の好きなことを見つけて上手にストレス解消しましょう。

誰かに話を聞いてもらうのも良いですね。但し、携帯電話（SNSなど）の使い方にはくれぐれも注意が必要です。



・夏休み中に健康診断の結果で受診をした生徒は、結果の用紙を学校（担任）に提出してください。