

保健だより 8・9月

2022年 8・9月 貝塚市立第二中学校 保健室

2学期が始まりました。夏休み中の楽しかったこと、しんどかったけれど頑張ったことなど、それぞれの思い出が「次の一歩」へのパワーとなることでしょう。

まだ暑さは厳しく感じますが、朝夕の風の涼しさや虫の音とともに、秋へと季節が移り変わっていく頃です。生活リズムを整え、体調に気をつけて、充実した毎日をご過ごせるようにしましょう。

*モアし検査（脊柱側弯症検査）のお知らせ

- ・日時 9月15日（木） 午後1:00～
- ・対象者 1年生全員、2、3年生抽出者 *対象者には、別紙で詳細をお知らせします。（1年生は体操服登校）
- ・場所 図書室

Switch! ✨

夏休みモード

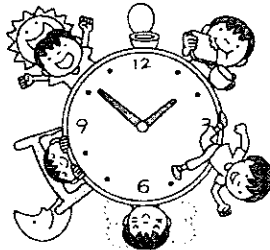
学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



切り替えの3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかりと食べる



これもおすすめ!

- ・適度に体を動かす
- ・ぬるめのお風呂にゆっくりつかる

夏 ↓ 秋 の 変わりめに注意を

天気の変わりめ

まだまだ暑い日が続きますが、雨の日は肌寒く感じることも。



昼と夜の変わりめ

日中と朝晩の気温差が大きい時期です。

天気予報をチェックして、気温に合った服装を。羽織もので上手に調節しましょう。



*気をつけて!

- ・暑い時には… **熱中症** ← 水分補給・休養
- ・急に気温が下がった時には… **風邪、寝冷え**
- ・まだまだ要注意…

新型コロナウイルス感染症

- ← 近い距離では **マスク着用**
- ・手洗い・消毒



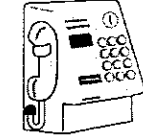
9月1日は防災の日 9月9日は救急の日 これ、どこにある?



非常口



AED

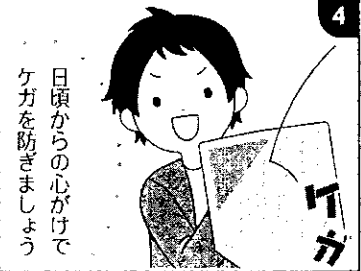
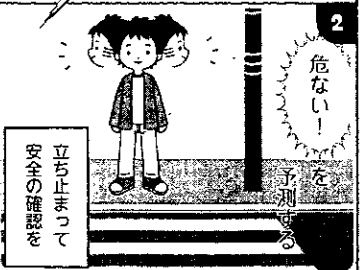
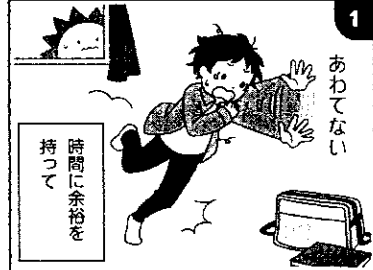


公衆電話

二中では、どこにあるか知っていますか?

学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。

ケガを防ぐためにできること



ルールを守ることも大切!