

ほけんだより

2 学期のはじまり

ながかった夏季休業も終わり、いよいよ2学期がスタートしました。休みの間は自由な時間が多かった分、夜更かしや朝寝坊をしていた人も多いのではないのでしょうか？

新学期が始まったばかりの今は、生活リズムを整える絶好のタイミングです。規則正しい生活を送ることは、充実した学校生活を送るうえで重要です。特に大切なのは、早寝早起きの習慣を取り戻すこと。早く寝ることで、朝の目覚めもスムーズになり、1日の生活リズムを整えることができます。

熱中症に注意！

熱中症には引き続き注意が必要です。9月も日中暑い日が続くことが多いので、暑さ対策はしっかりと行いましょう。学校での外活動や部活動でも熱中症を予防することが大切です。特に運動後は汗をかいた分、しっかりと水分と塩分を補いましょう。

運動以外の普段の生活でも、体調が悪いなと思ったら、熱中症の可能性を考えてください。涼しい場所で休んだり、水分をや塩分を補給することで改善するかもしれません。

十分な対策をして暑い季節を乗り切りましょう。



避難のときの約束

災害が発生して避難するときは、ふだんは冷静な人でも、焦って自分でも驚くような行動に出ることがあります。そんなときに思い出してほしいのが「お・は・し・も」です。

自分や周りの人の命を守るために、しっかり覚えておきましょう。

お

押さない

人が密集している場所では、特に危険！
階段も注意しましょう



は

走らない

走って転ぶと、自分も周りの人も危険です



し

しゃべらない

ラジオ放送や先生からの指示など重要な情報が聞こえにくくなってしまいます



も

戻らない

何か気になるものを置き忘れた場合でも、危険な場所には戻らず、まっすぐ避難場所に向かいましょう

