



【今月の保健目標】

生活のリズムを整えよう

令和6年9月3日(火) 石垣第二中学校保健室

生活リズムを 取り戻そう

長い夏休みも終わり、2学期がスタートしました。元気に登校できた人、まだ生活リズムが戻らない人もいましたが、早めに生活リズムを整えられるように意識していきましょう！

9月に入ってもまだまだ暑い日が続きます。熱中症対策をしっかりとし元気に過ごせるようにしましょう。

ココに気をつけて！

- ・睡眠をしっかりとる。
- ・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



<保護者および生徒の皆さんへ>

☆夏休み中に、歯科・視力・心電図等の治療のため病院を受診した生徒は、受診報告書の提出をお願いします。

☆夏休み中に部活動などでケガをして病院を受診した生徒は、保健室まで声を掛けて下さい。窓口で1,500円以上支払った場合、災害共済給付の申請ができます。

☆まだまだ暑い日が続きます。熱中症対策として、水筒を持参して下さい。

9月1日は
防災の日

地震対策

おうちの人と確認してみよう！

おうち

じ しん た い さ く



寝室

なるべく家具を置かない
置くときは背が低いものにする

出入り口の近くには置かない



本棚

突っ張り棒やストッパーを設置して
固定する

重い本は下の段へ

ひもやベルト、シールで
本が飛び出すのを防ぐ



玄関

地震が起きても通れるように
玄関や廊下に置くものを減らす

非常用持ち出し袋を準備しておく

どこにあるか
知っていますか？

AED

心臓が止まってしまった人の心臓を正常な
状態に戻すための機器。電源を入れると自
動で使い方を教えてくれるので、誰でも安
全に使えます。



非常口

地震や火事など非常事態の
時に避難するための出口。



公衆電話

駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。
小銭や専用のカード（テレホンカード）を入れると使え
ます。災害が起きて携帯電話がつながりにくい時でもつ
ながりやすいです。



もしもの時に備えて、学校や通学路の近くの設置場所を覚えておこう

夏休み中に、宮崎県で最大震度6弱の地震が発生しました。台風と違い、地震は予測できないことが多く、日頃の備えが大切になってきます。今一度、家庭で防災バックや避難場所の確認等を行ってみるのも良いですね。