



先週と比べるとだいぶ気温が下がってきましたが、日中まだまだ暑い日が続いています。保健室にも体調を崩して来室してくる生徒が見受けられます。

皆さんの体調不良の原因は自分でわかっているのでしょうか？**体調不良の原因のほとんどが「生活の乱れ」**からくることが多いです。

季節の変わり目は特に体の不調を起こしやすいです。今まで以上に体調を整えて、元気に学校生活を送りましょう。



この時期に心と体を整えるポイント

夏の疲れ



残っていませんか？

規則正しい生活を送ろう

朝ご飯を抜くとパワーが足りなくなって、頭がぼーっとしたり、体がだるくなったりします。しっかり寝て、しっかり食べて1日を始めましょう。

お疲れモードの心を癒やそう

新型コロナウイルスで今までとは違った生活が続き、モヤモヤしてしまうこともありますね…。そんな時は、一人で抱え込まず、保健室に来てみてはどうですか？



今年も異常気象に注意して！

9月は台風9号、10号と立て続けに発生し、九州地方を中心に甚大な被害が起きました。災害はいつ自分の身にふりかかるかわかりません。自分や家族の命を守るため、避難行動について正しく知っておきましょう。



【避難勧告に関するガイドライン（改訂版）】

- 警戒レベル1・・・災害の心構えを高める。
- 警戒レベル2・・・避難行動を確認。
- 警戒レベル3・・・危険な場所から高齢者等は避難。
- 警戒レベル4・・・危険な場所から全員避難。
- 警戒レベル5・・・命を守る最善の行動をとる。

【危険をあらかじめ知り、早めの避難するために】

- 1 気象情報やハザードマップ、避難先を確認しておく
日頃からハザードマップを見て、土砂災害警戒区域や浸水想定区域等危険な場所や避難経路を確認しておく。
- 2 早めの避難を心がける
夜間に警報の可能性が高いと思われる場合や避難行動に支援を必要とする人は、早めの避難を心がける。
- 3 安全確保行動をとる
避難しようとしてかえって命に危険が及ぶ場合は、崖や沢から離れた2階以上の部屋に移動するなど、少しでも命が助かる可能性が高い場所に移動するなどの安全確保行動をとる。

***** 保健室からのお願い *****

- * 授業開始や授業中に保健室の利用するときは、 *
- * 必ず授業担当の先生に一言言ってからにしてください。 *
