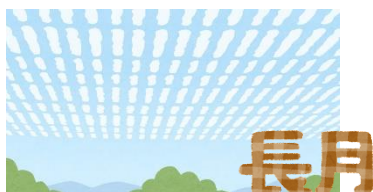


保健だより



名古屋市立富田高校
R6.9

さて、2学期ですね。夏休み中に学校の活動でけがをして、医療機関を受診した人は、担任の先生（部活動中のけがの場合は、部顧問の先生にも）に報告し、保健室まで来てください。日本スポーツ振興センターの給付対象かどうか確認します。



先月、宮崎県にて観測した震度6弱の地震に関連して、南海トラフ地震臨時情報が出されました。これまでのところ、特段の変化は観測されていないということですが、いついかなるときに発生するかわからないところも、災害の最も怖い点の一つではないでしょうか。

もし、学校内にいるときに災害が起こった場合、素早くかつ安全に避難できるよう、今一度重要な点を確認しましょう。

あわせてチェック!!

避難のときの合言葉は **お か し も ち**



夏の疲労、 残って いませんか？



まだまだ残暑厳しい9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかもしれない。そのようなときは、自分の工夫で体調を整えましょう。おすすめポイントは次の通りです。

- ☆生活リズムを見直す【早寝早起き・朝ごはん】
- ☆予定を詰め込みすぎない【ゆったりモード】
- ☆ぐっすり眠るために、就寝前にスマートフォンやパソコンは見ない
- ☆お風呂にゆっくり浸かる
- ☆冷たい清涼飲料水やアイスクリームなどを摂りすぎない

自分の健康を守るのは、自分自身の気づきと行動です。だるさや疲れは、休養が必要、という体からのメッセージ。時間を作って、体を労わりましょう。

皆さんに
お知らせです

8月より、SSS（スクールサポートスタッフ）として働いている
酒井麻津美（さかいまつみ）です。どうぞよろしくお願ひします。

