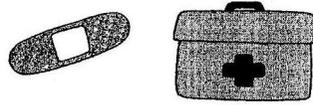


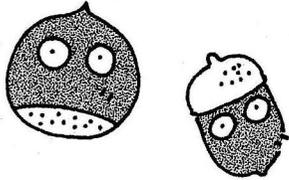
ほけんだより9月



令和元年9月2日 港区立御成門中学校

目標・・・けがに気をつけましょう！

自然災害と、急病や事故。いつ、誰の身に起こるか分からず、とっさの対応が命を守るという点が共通しています。9月1日は「防災の日」、9日は「救急の日」です。あなた自身、そして大切な人の命を守るために、この2つの「日」を、「その時自分はどう行動するか」「どう備えるか」について考えるきっかけにしてほしいと思います。



9月1日 防災の日 もしものときに冷静に行動できるように 日頃から「防災」についての意識をしっかりと持ってください。

<p>避難する場所や連絡先を しっかり覚えておきましょう</p>	<p>日頃から家族や友人と 災害時の行動について きちんと話し合っておきましょう</p>	<p>非常時の持ち出し品を きちんと用意しておきましょう</p>
--------------------------------------	--	--------------------------------------

2学期が始まりました。元気いっぱいスタートダッシュ!!...
 ...とききたいところですが、ダルい、眠い、という声もちらほら...
 夏休み中にくるってしまった生活リズム、早くリセットしましょう!

<p>就寝・起床時間... ちよと早めてみましょう</p>	<p>朝食を必ず食べよう 食欲がわがなくても 何かケシロに入れよう</p>	<p>適度に体を動かしましょう</p>
-----------------------------------	---	---------------------



人間の体にはリズムがあり、起床時と睡眠時では体温も違います。夜、入眠に向かい徐々に体温が低下し、寝ている間が最も低く、目覚めに向かい徐々に上昇します。つまり体温が「下がり始める」と眠くなることとなります。

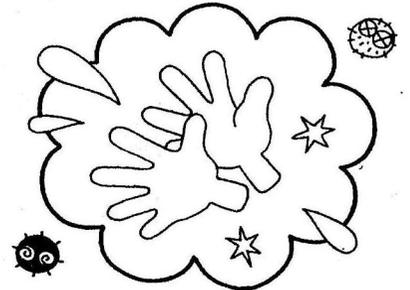
夜、なかなか眠れない人は、寝る2時間ほど前に少し汗ばむ程度の軽い運動をしてみてください。運動で上がった体温が「下がり始める」感覚で、心地よい深い眠りへとあなたを誘ってくれるはずです。

また運動の代わりに、ぬるめのお風呂にゆっくりとつかのむもいいですね。



スポーツの秋、芸術の秋
 寒暖の差が激しい時期、
 油断するとカゼをひくよ。
 ☆ 汗の始末、きれいに手洗い...
 この時期の必需品! **ハンカチ**、**タオル**

食事の前には手を洗おう!



夏休みに病気やけがで受診した場合

ほけんだより7月号にも載せてありましたが、夏休み中に病気やけがで受診したことがありましたら、下記の「夏休み受診連絡票」に記入し、9月5日までに担任の先生に提出してください。



「夏休み受診報告票」

港区立御成門中学校

年 組 番氏名

受診理由(診断名)	受診日	病院名
	月 日	
	月 日	
	月 日	
	月 日	