

# ほけさんだより



令和元年 8月30日  
厚木市立林中学校  
保健室

2学期が始まりました。まだまだ日中は暑いですが、日も短かくなり、朝夕には秋の気配を感じます。

みなさん、夏休み明けの体調はいかがでしょう？「夏バテ」という程の自覚はなくても、夏の疲れがたまっている頃です。睡眠時間や食事のとり方に注意し、学校生活のリズムを取り戻しましょう。



## 9月1日は防災の日

この機会に家族で確認しておきましょう。

9月9日は救急の日  
こんな時どうする？

### 防災家族会議開催

話し合っておきたい  
議題は？

議題1

#### 避難所・集合場所

避難所はどこなのか、地図を見て確認しておきましょう。また、家族と一緒にいるときに被災するとは限りません。どこで集合するのか決めておきましょう。



議題2

#### 連絡方法

スマホが使えなくなる場合もあります。どこにどのように連絡を取るのか、また災害用伝言ダイヤル(171)の使い方も一緒に確認しておきましょう。



議題3

#### 非常用持ち出し袋・備蓄

非常用持ち出し袋の中身や、食料品の備蓄は十分か確認しましょう。賞味期限が近いものは食べてしまっ、新しく買い足します。



### 鼻血が出た!!

その場で小鼻をぎゅっとつまみ(親指と人差し指で)少し顔をうつむける。



### ころんですいおいた!!

傷口の砂や泥を水でしっかり洗い流す。



## 2学期 生活リズムの切りかえ

うまくできる??

こんなことない?

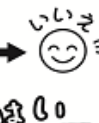
朝。できることなら起きたくない



睡眠をしっかり確保するには何時に寝ればよい? ふとんに入る時間を決めよう。



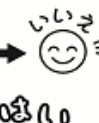
朝ごはん? 食欲ない...



寝る直前までおやつを食べてない? 朝ごはんは、少しずつでも食べるようにしていこう。



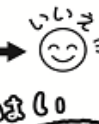
下痢だ... 便秘だ...



冷たいものを食べすぎてない? 便秘の人は、毎朝、同じ時間にトイレに行ってみよう。



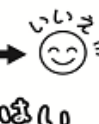
夜なのに... ちっとも眠くならない



スマホやゲームは時間を決めてほどほどに。朝、起きた時に太陽の光をあびると、夜には気持ちよく眠くなります。



なんかぐっすり眠れてない気がする



スマホやゲームをふとんの中に持ち込んでない? 昼間にスポーツをすると、夜ぐっすり眠れます。

