

夏バテならぬ「秋バテ」に要注意！！

文化祭が終わり、ホッと一息…☆ 段々涼しく感じられる日も増えてきて、「やっと夏の暑さともおさらば\(^o^)/…**と思っていたのに!**「なんだかだるさが抜けない(@_@)!!」という人はいませんか??

実は近年、暑い夏は何とか乗り切ることが出来ても、少し涼しくなりはじめた初秋の頃に体の疲れが一気に出てしまうという、新型「**秋バテ**」に悩まされている人が増えてきているのです!!



“夏バテ”の原因は、**暑さ**によって体力と食欲がぐっと落ち、疲れやだるさが取れないことですが…
対して“秋バテ”は、夏の時季に夏バテになるまいと、冷房の効いた部屋に長時間居たり、冷たいモノを摂りすぎたりした結果、全身の**冷え**につながり、秋に疲れやだるさ等の不調が出てきてしまうことが原因なのです。

☆☆ 秋バテチェックリスト ☆☆ ~3つ以上当てはまったあなたは、秋バテ予備軍!~

<input type="checkbox"/> 身体がだるく、疲れやすい	<input type="checkbox"/> やる気がおきない
<input type="checkbox"/> なんとなく食欲がない	<input type="checkbox"/> 眠れないことが多い
<input type="checkbox"/> 胃がもたれる	<input type="checkbox"/> 顔色がくすんでいるように感じる
<input type="checkbox"/> 舌に白いコケがつくことが多い	<input type="checkbox"/> めまいや立ちくらみがする
<input type="checkbox"/> 風邪が長引いている	<input type="checkbox"/> 最近よく肩がこる

** 秋バテ解消 2大ポイント **

その① キーワードは“温活”! 身体を温めよう(^_^)

- ⇒具体的には…
- ・冷房の温度設定に注意! (上着などを持ち歩くと、なお good☆)
 - ・冷たい飲み物や食べ物は避ける!
 - ・ぬるめのお風呂にゆっくり浸かって、リラックス♪

その② 夏休み中に不規則になった生活習慣を見直そう!

- ⇒特に、遊びのスケジュールや睡眠時間を見直して、いつまでも体に疲れを残さないようにしましょう(^_^)v



明日、9月18日(木)の6時間目は避難訓練です!

- ◎今回は、**地震**を想定した避難訓練です。
- ◎全校集会の隊形で整列した後、**地域別に整列**します。
→学校で地震が発生した場合、交通機関が遮断されている等、様々な危険が予測されるので、集団で下校することになるためです。

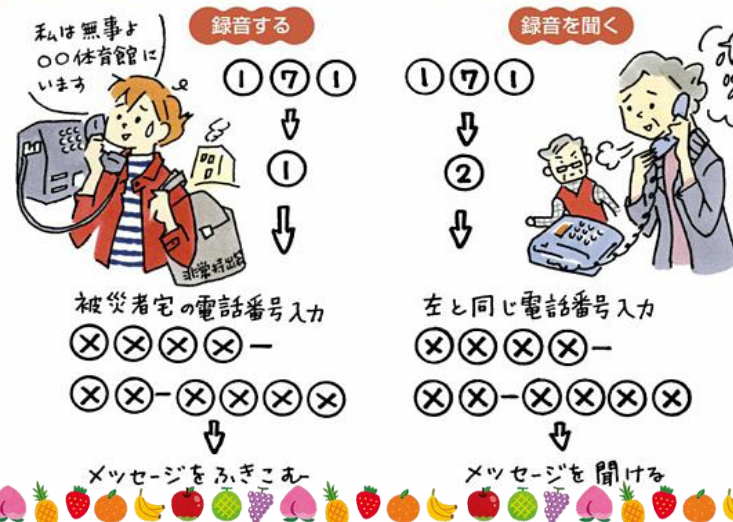


基本的には、例年通り、避難経路に沿って移動してもらいますが…
今回の訓練では、実際に地震が起こったときに崩れて通れない場所があることを想定し、いくつかの避難経路に“通行止めポイント”を設置します。(どこに設置するかは、あらかじめ発表しません!) 該当する避難経路を通過するクラスは、先生の指示に従って臨機応変に対応してくださいね!

保存版

災害伝言用ダイヤルの使い方

家族が別々の場所にいるときに災害にあったら…
(災害直後はなかなか電話がつながりません。「無事を知らせる・知る」「避難場所を伝える・確認する」など、安否情報の確認方法を覚えておきましょう。)



災害用伝言ダイヤルとは

震度6弱以上の地震発生時に、NTTが提供する災害時安否確認サービス。申し込み手続きや契約は必要なく、自宅の固定電話や携帯電話、公衆電話などでメッセージを録音したり、聞いたりすることができます。使い方は171をダイヤルし、音声ガイダンスに従って操作するだけ。毎月1日に体験利用できるので、ぜひ家族や親戚間で練習しておきましょう。

2学期開始にあたって

保健室からのお知らせ

●○ 治療勧告書もらった人へ ○●

健康診断で治療のお知らせもらった人は、夏休み中に治療が済みましたか?

(**歯科・視力・内科、尿検査**など…)

保健室では、「治療が終わりました」という報告を待っています。まだ治療が済んでいない人は、2学期の授業や部活に集中できるよう治療は早めに済ませ、報告書を保健室に提出してください(^_^)/



●○ 災害給付金について ○●

学校の管理下(登下校中も含む)でケガをして病院にかかった場合、スポーツ振興センターから災害給付金を受け取ることが出来ます。(特に夏休み中の部活等でケガをした人は要チェック!)

申請にはいくつか書類が必要なので、顧問の先生か保健室まで相談してくださいね。

