

ほけんごより 8月

明日は、身体測定です。

1年3時間目 2年2時間目 3年4時間目

新学期の準備はOK?

長かった夏休みも過ぎてしまえばあっという間でしたね。どのような夏休みでしたか？みなさんはきっと充実した夏休みが過ごせたと思います。2学期は、川中三大行事の体育祭、せせらぎ祭があります。みなさんの活躍する場がたくさんあります。2学期も元気に過ごしましょう！

朝がニガテ スッキリ起きられない のはどうして？

生活リズムがズレてしまった？

元々体内時計は25時間。生活リズムはすれやすい仕組みになっているため、整えるにはコツが必要です。まずは眠たくても同じ時間に起きて朝日を浴びるところからスタート。



よくねむれていないのかも？

眠る前のコンディションを見直してみましょう。室温は眠りやすい温度に。寝る前にはカフェインをとったりお腹一杯食べたりせずに、メディアからも離れましょう。

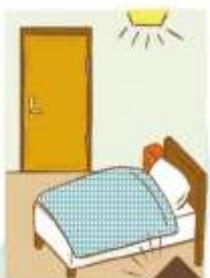


体質や病気が原因のことも

生活を見直しても上手くいかないときは「低血圧」「起立性調節障害」などの体質や病気が原因になっていることもあります。気になることがある人は保健室でも相談に乗りますよ。

9月1日は防災の日 地震対策

おうちの人と確認してみよう！



寝室

- なるべく家具を置かない
置くときは背が低いものにする
- 出入り口の近くには置かない



本棚

- 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する
- 重い本は下の段へ
- ひもやベルト、シールで本が飛び出すを防ぐ



玄関

- 地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす
- 非常用持ち出し袋を準備しておく

9月1日は、防災の日です。地震などの災害はいつ起こるかわかりません。家族が別々の場所にいた時のために、避難場所や連絡手段を決めておきましょう。この機会に家族で話し合っ、いざという時に備えましょう。

どこにあるか知っていますか？



AED

心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。



非常口

地震や火事など非常事態の時に避難するための出口。



公衆電話

駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭や専用のカード（テレホンカード）を入れると使えます。災害が起きて携帯電話が繋がりにくい時でもつながりやすいです。

川本中学校にも AED があります。どこにあるか知っていますか？体育で持久走をする時やボールの授業などでは、その場に先生が持って行ってくださっています。全員がどこにあるのか知っておいてください。

もしもの時に備えて、学校や通学路の近くの設置場所を覚えておこう