



9

保健だより

2026.9



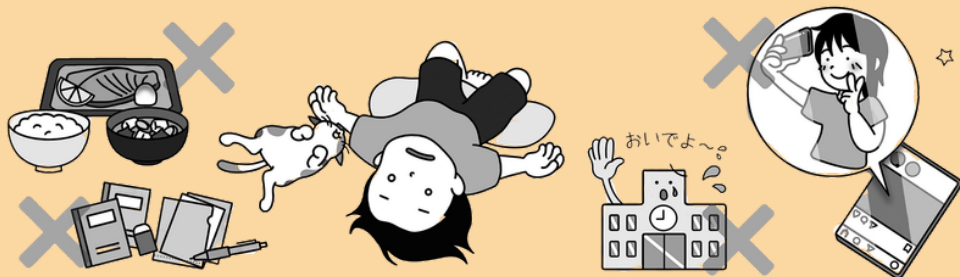
今月のひとこと

愛知県立古知野高等学校

夏休みが明け、学校が始まりました。夏休みはゆっくり休むことはできましたか。休みの期間が長いとついつい寝る時間が遅くなってしまい、朝起きられないことがあります。生活リズムが乱れると体調が悪くなったり、熱中症になりやすくなったりします。

できるだけ早く元の生活リズムに戻し、2学期も元気に過ごしましょう。

休み明け、やる気が出ない…



「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい…

ウソでもいいから
楽しそう！と声を出す



軽くでもいいので
5分くらい動いてみる



アップテンポの
音楽を聴いてみる



保護者のみなさまへ

7月の個別懇談時に今年度の定期健康診断結果を配付しました。

未受診もしくは受診のお勧めを配付されている場合、受診後は「受診報告書」の提出をお願いします。

9月1日は【防災の日】です。なぜ9月1日が【防災の日】と呼ばれているか知っていますか？東京消防庁によると9月1日は「関東大震災」が大正12年に起こったことと、暦上で二百十日にあたり、台風が起こりやすい時期であることから毎年9月1日を【防災の日】としています。特に昭和34年9月26日に発生した「伊勢湾台風」は戦後最大の被害をもたらしました。私たちが住んでいる愛知県もいつ大きな地震が来てもおかしくないとされています。いざという時に自分の身を自分で守れるようにするためにはどうすればよいか知っておきましょう。

9月1日は防災の日 屋外や外出先で地震が起こったときは

●かばんなどで頭を保護し、落下物から身を守る



●近くに公園など広い場所があれば、そこに移動する



●電車やバスでは転倒しないよう手すりなどにつかり、停車後は乗務員の指示に従う



●ブロック塀や自動販売機、電柱などから離れる



●海岸付近の場合は、すぐに高台へ避難する



●エレベーター内では全ての階のボタンを押し、停止した階で降りる

