

保健だより

呉市立阿賀中学校 保健室
8月26日 発行

知っておくと役立つ！
いざという時、命を守るのは...



夏休みが終わる！



夏休みの終わりが近づいてきました。ただ、今週から登校日が
続いていたので、もう気持ちは2学期ですかね？
みんな、夏休みはどのように過ごしましたか？
元気に過ごしていましたか？
ダラダラと生活をしていた人は、そろそろ気持ちを引き締めて
2学期を元気にスタートさせましょう！！

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



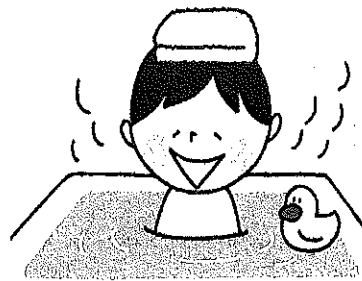
夜更かしの癖がついている人は
早めにリセット

栄養のあるものを摂る

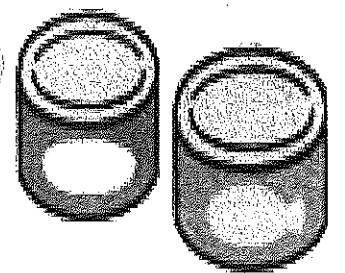
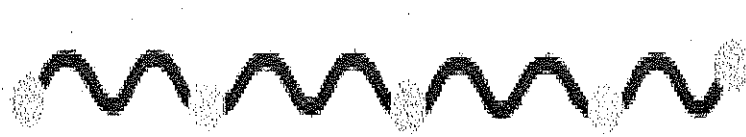
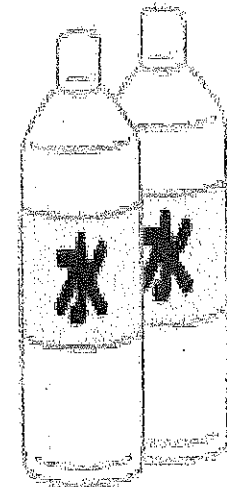
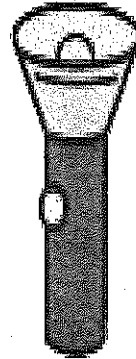
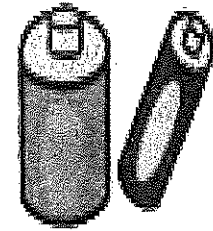


暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を
ためてみよう



9月1日は「防災の日」

9月9日は「救急の日」です。

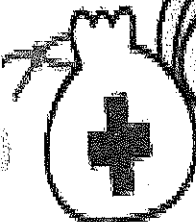
この機会に、自分の命をどのように守り、人の命をどのよう
に助けていくか、大切な命について考えてください。

災害は時を選ばずやってくるもの。日頃から防災意識をもち、
万が一に備える姿勢が命を守ります。

「備えあれば憂いなし」災害への備えは十分でしょうか？

もしも、家にいる時、火災や地震がおこったら、どのような
経路でどこに避難するのでしょうか？

一度、家族と話をし確認しておくといいですね。





避難・集合場所は？

防災

家族会議

記録

年に1度は家族全員で
確認しておこう！

必要な備蓄は？

連絡のとり方は？

自分の身の守り方は？

