

貴志中学校  
9月4日校

2学期が始まって3週間がたとうとしています。  
今年の夏は、酷暑も酷暑！最近ようやく朝夕は涼しさも感じられますが、日中は相変わらずの暑さ。校内の工事もあり、不便なことも多いと思います。  
今年度は、これまでの中で一番長い2学期となります。こまめな手洗い、マスクの着用、教室の換気等、引き続きコロナ対策を行いながら、学校行事の多い2学期をエンジョイしましょう！



例年よりひととき暑かった夏の疲れによるものか、それともコロナ疲れによるものか…。疲れやストレスを感じている人が多いように見受けられます。

①肩や首などの柔軟体操をする。



心と体の  
リラックスのために…

夏の疲れ



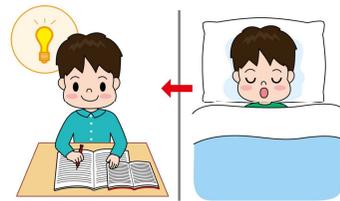
残っていませんか？

②緊張した時は、ゆっくり深呼吸をする。



呼吸をゆっくりすると、心もゆったり！

③睡眠をしっかりとる。



心地よい眠りは、脳や体の疲れを取り除きます。また、寝ている間に病気から体を守る抵抗力がつくられています。

④好き嫌いせずに、何でも食べよう。



食事は元気の源。  
1日3食きちんととろう。  
栄養バランスも考えて、いろいろな食品を食べられたらいいね。

⑤一日の終わりにゆったり入浴する。



ぬるめのお湯にゆっくりつかろう。心も体もリラックスできるよ。

お風呂につかろう！

自律神経には交感神経（興奮時に高まる神経）と副交感神経（リラックスしている時に働く神経）があります。夏の間はシャワーだけですませる人が多いではありませんか？ぬるめのお湯（38～40度）にゆっくりつかるとは、自律神経の乱れを整えてくれます。また、人は体温が下がり始めると眠くなるので、お風呂でいったん体温を上げ、それが下がってくる頃にふとんに入ると、寝つきがよくなります。睡眠不足気味の方は、試してみてくださいね！

引き続きコロナ対策を！

マスクの着用



着用時は水分補給も忘れずに！

こまめな手洗い



きちんとして手洗いができていますか？

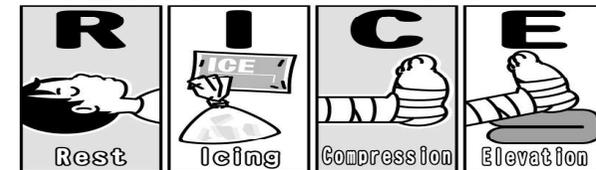
免疫力(抵抗力)を高める。



9月9日は救急の日



応急処置の基本は



+ けがをしたときは、まず…

あらう



すりきず

ひやす



だばく

おさえる



きりきず



目にゴミがはいった



やけど



はなぢ

「準備不足」「注意不足」が多い「睡眠不足」が原因となること切っていない時、手足のツメを聞いていない時、睡眠が足りなくてぼおろつとつけて下さいね。

けがをする時は「準備不足」「注意不足」が多い「睡眠不足」が原因となること切っていない時、手足のツメを聞いていない時、睡眠が足りなくてぼおろつとつけて下さいね。