

ほけんだより 9月

令和6年9月2日
NO.5
大泉町立西中学校
保健室

長い夏休みが終わり、9月になりました。体調はいかがでしょう。9月には祝日の「秋分の日」がありますね。今年の秋分の日は9月22日です。この日は昼と夜の長さはほぼ同じといわれ、少しずつ夜のほうが長くなっていきます。夏から秋へと移り変わる頃でもありますが、昼間はまだ暑い日が続きます。引き続き、熱中症には気をつけるようにしてください。水分補給はしっかりと！

お待ちしております



9月1日は防災の日



備えや確認はふだんから

9月1日は「防災の日」です。1923年9月1日に発生し、東京都や神奈川県を中心に大きな被害を受けた関東大震災という地震の経験をふまえて、災害に備えるための意識をもとうという思いから、この日に決まりました。もしものときに必要なものを用意したり、おうちの人と防災グッズの中身や避難場所を確認したりしていますか？ また、8月30日から9月5日は「防災週間」です。日ごろからの備えや確認が大切です。

今月の保健目標 「けがの防止に努めよう」

運動をするときは、しっかりと準備運動をしてけが予防！

自転車に乗るときはルールを守って安全に！

運動・スポーツ時のケガを防ぐために

朝ごはんをしっかりと食べておく

具合が悪いときは無理をせず休む

十分に睡眠をとっておく

実施前後にウォーミングアップとクールダウンを行う

水分をこまめに補給する



スマホ使いながら運転しない



二人乗りしない



無灯火運転しない



傘差し運転しない

まちかいたいさかしの登え
左奥のトラック/左奥の先生のネクタイ/左の手前から二番目の女子のメガネ/右奥の男性の帽子/右はじの男子の襟/中央奥
と立っている男子の靴/中央手前の男子の両袖のライン

