



***保健だよりは保護者の方にも見せてくださいね！**

2学期がスタートしましたが、学校生活モードへ戻ってきましたか？ 9月とはいえ、昼間は30℃を超える日が多く、まだこの暑さは続きそうです。体育祭の練習も始まりますので、暑い中での作業や練習の機会が増えることで、疲れによる体調不良が起きることが予想されます。水分・塩分補給や十分な睡眠・食事等の自己管理はもちろんですが、周囲にも目を配りながら、みんなで協力して乗り越えましょう！

また、手洗いや飲食・タオルなどの共用をしないなど、基本的な感染予防対策も忘れないようにお願いします。



2年生対象の保健講話がありました！9/6⑤⑥校時 なかやまあさみ 中山安彩美先生



性に関するだけでなくバウンダリー（境界線）など、人との付き合い方についても学びました



皆、リラックスしながらも真剣に聞いていました

『きっと役立つ性に関するあれこれ』ということで、講演をしていただきました。

《内容の概要》

男女の性器の違い、性交・妊娠・避妊、性感染症の広がり方・防ぎ方、SNSで気をつけてほしいこと、お互いの「こころ」と「からだ」を思いやって行動すること等・・・



お知らせ

9月～2月末までの期間、1年生全員に対して、養護教諭（近藤・益田）による**保健室面談**を行います。何か気になることがある場合は相談してください。みなさんと1対1でお話ができるのを楽しみにしています！



👍 check!
SNSに
振り回されていませんか?

SNSは世界中の人とつながれたり、
たくさんの情報を得られるなどメリットも多く
ありますが、その一方で、心無いコメントを
見かけたり、文字でのせりとりによる誤解
が生じたりして悩んでいる人も少なくあり
ません。

もし、SNSで悩んでいることがあったら、
思い切って距離を置いてみませんか?
それだけで心休まる時間が持てるなら、試し
みる価値はあるはずです。大切なのは
「心と身体の健康」です。自分を大切に
しましょう。

@ I2 石本珠麗

非常口の 違い?

非常口には2種類ある!!

非常口マークには背景が緑色の
マークと白色のマークがあります!
緑色は「ここが非常口だよ」のマークで
白色は「矢印方向に非常口があるよ」
という意味です。いざというとき間違
えないように覚えておこう!!

I2 平野恵人

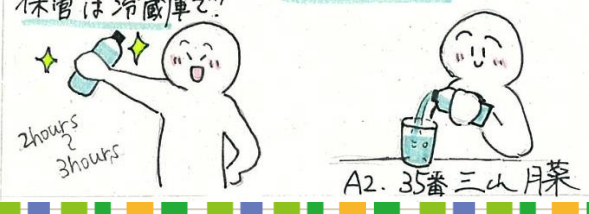


そのホットボトルの中身、 大丈夫?

私たちの口の中には、1,000億個以上の
細菌がいます。ホットボトルに口を
つけて飲むと、この細菌がホット
ボトルの中で増殖してしまいます。
また鼻の下にいる黄色ブドウ球菌が
中で増殖し、食中毒の危険もあります。



- ① 2~3時間で
飲み切ること!
保管は冷蔵庫で!
- ② コップに
うつして飲む!



「バイスタンダー」になるのは
あなたかもしれない!!
バイスタンダーとは、重傷やけがや病気で
心臓が止まってしまった人が現れた時に、
その場に居合わせた人のことです。
すぐに119番通報をしたとしても、救急隊
の到着までにかかる時間は約9分
その間に何もしなければ、救命率は
急激に下がっていき、救急隊が至
着した頃はほとんど助からない状態に
なっていることも。しかし、その約9分に
バイスタンダーが救命処置を行えば、救命
率は大きく上昇する。

