

ほけんだより 9月

今年の秋分の日は9月22日です。この日は昼と夜の長さがほぼ同じといわれ、少しずつ夜の方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。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。一方で、雨の日や夜は涼しい時もあります。外出する時は、はおれる物を一枚持っていくといいですね。

まだ、続くよ!

熱中症に注意!

ココに気をつけて!

- ・睡眠をしっかりとする。
- ・朝ごはんを食べる。
- ・運動中はもちろん、その前後にも、水分や塩分を補給する。
- ・運動するときは、ときどき休憩する。
- ・体調が悪いときは、運動しない。



残暑厳しく9月に入っても、高温日が続きそうです。9月でも“熱中症”は起こります。食事、睡眠、休息をとり、長引く暑さを乗り越えられるように、体力をつけましょう。

夏休み中に、歯科や眼科を受診し治療がすんだ人は、「受診結果報告書」を学校に提出してください。また、部活動中にケガをして医療機関を受診をした人も、保健室に報告に来てください。医療費支払い請求に関する書類をお渡しします。



あなたの悩み、ちょっと話してみませんか?

長い休みが終わり、また学校生活が始まりました。二学期の始まりを楽しみにしていた人もいれば、不安がいっぱいの人もいます。

今、進路の問題で悩んでいたりと、親子関係などの家庭の問題、あるいは友人関係などで、不安や悩みを抱えている人はいませんか。誰にでも悩みや不安があります。一人で抱え込まず、家族や先生、スクールカウンセラー、周りの友だち、誰でもよいのであなたの悩みを話してみませんか。話を聞いてもらうだけでも、心がすっと軽くなることもあります。



電話相談 相談無料、秘密厳守

0120-0-78310(無料)

※午前9時～午後9時は、滋賀県「こころんダイヤル」午後9時以降は「24 時間こども SOS ダイヤル」につながります。

ライン相談 相談無料、秘密厳守

〈相談時間〉 毎日 午後4時～午後10時

※9月1日までは、午後0時～午後4時まで相談対応時間が拡充されます。



右の二次元コードからLINEの友だち登録をすると相談できます。



9月24日～30日

結核予防週間

過去の病気ではない“結核”

- 結核というと、日本ではすでに克服された過去の病気と思われがちですが、結核は決して過去の病気ではありません。
- “結核”は、飛沫感染する伝染病です。

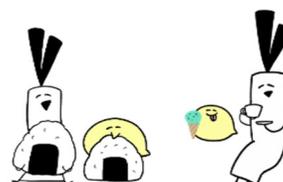
次のような症状がある人は早めの受診を!

- タンのからむ咳が2週間以上続いている
- 微熱・身体のだるさが2週間以上続いている



他にも、こんな方法も。自分に合ったものを見つけてね!

美味しいごはん 食べたりお茶したり



ペットと遊ぶ♪



とりあえず寝てみたり



運動したり



音楽聞いたり 楽器演奏したり

