



長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。夏休みの間、部活動や勉強、その他自分の挑戦してみたいことなど様々な経験ができたでしょうか。学校がある普段とは、生活の時間なども違うため、生活のリズムが崩れてしまった人は、暑さや疲れで体調を崩しがちになります。意識して食事・睡眠・運動習慣など、生活のリズムを整えるようにして元気に2学期をスタートしていきましょう。

9月9日は救急の日



◎中学生の自分にできる応急手当を覚えておきましょう。自分や家族、友達がケガをした時に役に立ちますよ。

自分でできる! 応急手当 3つのポイント



1 洗う

✦すり傷
水道水で傷口の汚れを洗い流す

✦目にゴミが入った
水をためた洗面器でまばたきをして洗う

2 冷やす

✦やけど
痛みがなくなるまで流水で冷やす

✦つきゆび・ねんざ
氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える

3 押さえる

✦切り傷
ハンカチなどを当てて止血する

✦鼻血
小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める



油断はできません!

9月に入っても、暑い日は続きます。引き続き、熱中症に気を付けて、上手にマスクの付け外しをして暑さに負けない生活を工夫しましょう。

- ・お茶を多めに用意し、こまめに水分補給をする。
- ・十分な睡眠 ・毎日、朝ごはんを食べてくる。

<台風による大雨などの自然災害に備えて>

避難指示発令!

どう行動する?



2021年5月、大雨などの災害時に出される避難情報が変更されました。全部で5段階ある警戒レベルのうち、レベル4が出た場合は「必ず避難」となりましたが…では、対象地域の全員が緊急避難場所へ移動しなければいけないのでしょうか?

ポイントは「難」を「避」けること。安全な場所に住んでいる親戚の家に行くことも避難です。

川が決壊した場合などに備え、自分の家は浸水や土砂災害の可能性のあるのか、避難場所までの道のりに危険はないかなどをハザードマップでチェックし、命を守るための最善策を確認しておくことも重要です。

災害時、正しく情報を収集し、自分や家族を守る行動ができるよう、日頃から話し合っておくことも大切ですよ。



今は、誰でも気軽に簡単に、動画や写真を撮影、編集、公開、視聴できる時代です。
 ただし、いつも危険が隣り合わせにあることを忘れないようにしましょう。
 配信する人も見るだけの人も、その場のノリや勢いで行動せず、常に危険が無いか気をつけながら楽しみましょう。
 ☆もちろん、利用規約【使用上のルール】を守ることを忘れずに!



おうちの方へ
 こんなときは
 お知らせください

- 夏休み中にケガや病気をした
- 新たにアレルギー症状が出た
- 緊急連絡先が変わった
- その他、お子さんの体調で気になること

◎随時、学校までご連絡ください。

～2学期の発育測定の予定～

- ・ 9月 5日 (月) 1年生男子
- ・ 9月 6日 (火) 1年生女子
- ・ 9月 9日 (金) 3年生男子
- ・ 9月 12日 (月) 3年生女子
- ・ 9月 15日 (木) 2年生男子
- ・ 9月 16日 (金) 2年生女子

