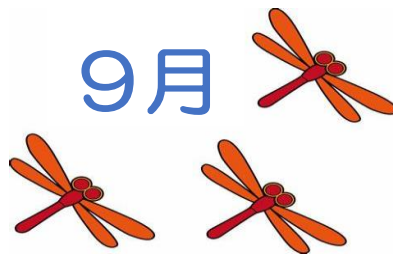


# Health

9月



令和6年9月20日発行  
広島市立美鈴が丘高等学校  
保健室

「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉があります。彼岸とは春分の日や秋分の日（今年は9月22日）の頃を示し、これらの日をさかいに暑さや寒さが落ち着くことを表しています。夏から秋に変わっていく頃ですが、気温が30度を超える猛暑日が続いています。引き続き熱中症対策を怠らないようにしましょう。



## 秋バテ対策をして秋を楽しもう

夏から秋にかけては、日によって気温差があるだけでなく、朝晩と日中の気温差が大きく、体への負担がかかりやすくなります。暑く湿気の多い夏から涼しく乾燥した秋へ変わる気候の変化に体も合わせようとしてします。変化の多い秋に、夏の疲れを残したまま「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。

### ① お風呂にゆっくりつかろう。

夏はシャワーで済ませていた人も湯船にゆっくりつかってリラックスしましょう。

### ② 水分補給・温かいものや栄養のバランスのよい食事。

熱中症の危険が叫ばれていた夏場が過ぎると、水分補給の大切さを忘れがちです。冷たい飲み物やアイス類を習慣的にとっていた人は常温や温かい飲み物をとるようにしましょう。

### ③ 適度な運動をしよう。

適度な運動は自律神経のバランスを整え安眠につながります。ストレッチ、散歩、短時間のジョギングなどがおすすめ。

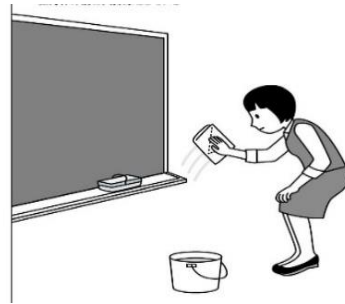
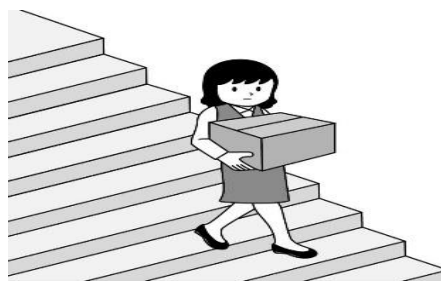
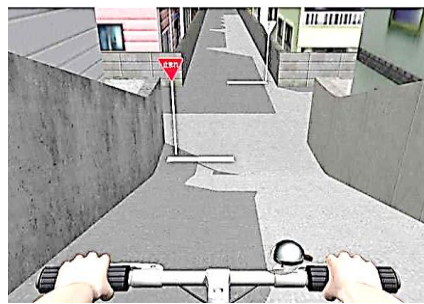
### ④ 夜更かしをせず十分な睡眠時間を確保しましょう。

眠れないからといってスマホを見るのは逆効果です。

## 危険予測・危険回避能力 トレーニングに挑戦！

「自分の周りにはどんな危険なことがあるのか」「自分の行動に伴って生じる危険にはどんなことがあるのか」に気づき、その危険を「どうしたら除くことができるのか」を考えて、けがや事故を防ぐ行動力を高めようとするトレーニングです。日常生活の中で環境を安全に整えておくことの大切さと、様々な危険に気づいて安全な行動がとれるようになります。

絵を見てどんな状況が想像して、どんな危険があるのか考えてみよう。そしてその危険を回避するためにはどんな行動をとったらいいか考えてみよう。



保護者の皆さんへ

日本スポーツ振興センター共済掛金の納入期限は令和6年9月30日(月)です。

学校の管理下において生徒が災害にあった場合、その治療費や見舞金の給付を受ける「日本スポーツ振興センター災害給付制度」に加入している方は、掛金(年額1,615円)の納入期限が令和6年9月30日(月)となっています。口座振替の手続きがお済の方は、令和6年9月30日(月)に指定口座から引き落とされます。毎年度、残高不足で引落としが出来ないケースが多くありますので、指定口座の残高を確認し、引落としが出来ないようにしていただきますようお願いいたします。口座振替の手続きが済んでいない方は、令和6年9月20日以降に教育委員会から納付書が郵送されますので、令和6年9月30日(月)までに金融機関窓口で払込みをしてください。

生徒の皆さん  
必ず保護者に見せて  
ください