

2学期がスタートし、1週間経ちました。もうみなさんは、“ゆったりできた夏休みの生活リズム”から“通常の学校生活のリズム”へと切り替わっていますか？2学期は期間が長く、行事も目白押しです（十和田市秋祭り、インターンシップ、高総文祭、十和工祭、修学旅行、球技大会等）。また3年生は進路決定に向けて本格的に忙しくなる時期です。夏休みでためたエネルギーをフル活用し、各自“充実の2学期”にしたいと思います。

そのためにも、暑さによる熱中症や夏バテにも引き続き注意が必要です（→水分・塩分補給。3食しっかり食べ、しっかり睡眠をとること！）。そして新型コロナウイルス感染症をはじめ様々な感染症についても、油断せず対策をお願いします（→手洗い・手指消毒、何らかの症状がある時や涼しい場所ではマスク着用を！）。

何をするにもみなさんが健康であることが基本です。“充実の2学期”になるよう願っています！！

正しい生活リズムを取り戻そう



3食しっかり食べる

脳にエネルギーが供給されて集中力が高まります。

2学期が始まりましたが、まだ夏休みのムードが抜けきらない人も多いのでは？正しい生活リズムを取り戻しましょう。



ゆっくり入浴する

ぬるめのお風呂に20分くらいかけてゆっくり入るとリラックスできます。



適度な運動をする

昼間、適度な運動をすることで、よく眠れます。



排便をする

排便をがまんしていると、便秘になりやすくなります。



夜更かししない

深夜に成長を促すホルモンが分泌されるので、早めに寝ましょう。

☆☆☆ 夏休み中運動不足だった人は、運動前にぜひやってください!! ☆☆☆

準備運動をなぜするの？

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

準備運動のメリット

■体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。

■可動域が広がる

筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

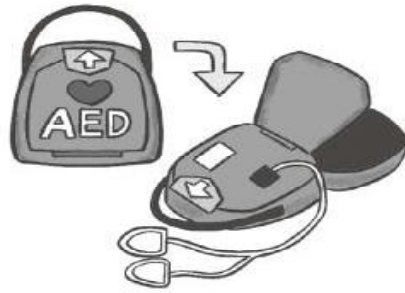
■神経の伝達が早くなる

神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。

● 9月は防災月間です!!

どこにあるか知っていますか?



AED

心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。



非常口

地震や火事など非常事態の時に避難するための出口。



公衆電話

駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭や専用のカード（テレホンカード）を入れると使えます。災害が起きて携帯電話がつながりにくい時でもつながりやすいです。

もしもの時に備えて、学校や通学路の近くの設置場所を覚えておこう



★★★ 検査・治療が済んでいない人へ ★★★

「健診結果のお知らせ」を受け取った人は詳しい検査や治療が必要です。まだ済んでいない人は時間を見つけて医療機関を受診してください。

【受診から提出までの流れ】

- ① 「お知らせ」用紙を医療機関に持参し検査・治療
- ② 担当医師が「お知らせ」用紙に状況を記入
- ③ 「お知らせ」用紙に保護者の確認印を押し、保健室または担任の先生に提出（速やかに）

※視力低下やう歯は放置しても改善・回復しません。
とくに3年生は、受験や新生活を前に早めに受診を！

献血のお知らせ

- 日時：9/17(火) 9:30～15:00（授業と並行して実施。公欠扱い。）
- 場所：受付（調理実習室） 採血（献血バス内）
- 対象：16歳以上で健康な人、その他細かい条件あり。
- その他：興味のある生徒は、案内・申込書を担任からもらうか、保健室前からもらってってください。保護者の承諾が必要です。保護者と相談の上、申込みしてください（×切9/9）。あくまでも希望制ですが、これも“ボランティア”の一つです。御協力の程よろしくお願いします！