



夏休み明け・・・生活リズム崩れていませんか？



冷房のついた部屋でゴロゴロ・・・

残暑は続きます。

からだのウォーミングアップとして意識して体を動かしてみよう！

家の中の掃除をしたり、おうちのお手伝いをしたりしよう！

夏休み中は毎日夜更かし・・・

まず、早起きをこころがけましょう。そうすると夜は自然と眠気がやってきます。早起きが苦手な人は、朝起きたら最初にカーテンを開けて日の光を浴びましょう！



暑くてあまり食べられなかった・・・

学校が始まって、のんびり過ごした夏休みよりも確実に体力を奪われます。

1日3食、バランスよく食べることをこころがけましょう！

夏は終わってない！残暑の熱中症に注意！

「スポーツの秋」といわれますが、9月だから涼しくなるだろうし、熱中症なんて大丈夫って思っていますか。9月は季節の変わり目で気候が変わりやすいため、急に暑くなったり、涼しくなったり、体への負担も大きくなります。9月も部活や大会に忙しいスケジュールの人も多いことでしょう。

熱中症対策として、水分摂取についておさらいしましょう。

<水分補給のポイント>

- こまめに水分補給
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れず摂取する
- のどが渇く前に水分補給
- 起床時、入浴前後に水分を摂取



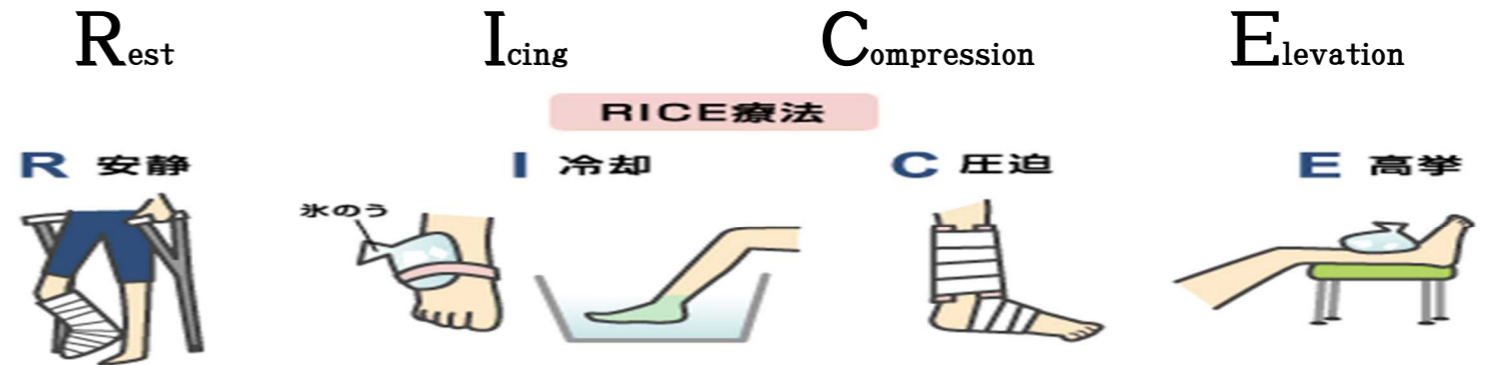
エナジードリンクの飲みすぎは危険



今話題のエナジードリンク。飲むと元気になる、目が覚めるなどの効果があるとのことでテスト前や運動前に飲んでいる人が多くいると思います。しかし、エナジードリンクにはカフェインが多く含まれており、『カフェイン中毒』の危険があるとされています。

英国では、未成年への販売を禁止することにしました。みなさんも、飲みすぎには十分注意しましょう。

スポーツをしているときによく起こるのが捻挫・打撲・肉ばなれですが、応急手当の基本RICEを知っていますか？内



119番救急車に通報したとき何を聞かれる？

救急車を呼んだことがありますか？周囲に大人がいないとき、思わぬ事故に巻き込まれたときなど、救急車を呼ばなくてはいけない立場に遭遇するかもしれません。そんなとき慌てないために、電話で救急隊からどんなことを聞かれるのか、シミュレーションしてみましょう。

- ①火事ですか？救急ですか？ → 「救急です」
- ②住所はどこですか？ → 「新潟市〇区△町□□□です」
- ③誰が、どうなりましたか？ → 「〇〇が、胸が痛いと言って倒れました」
- ④あなたの名前と連絡先を教えてください。 → 「私は△△です。番号は・・・です」

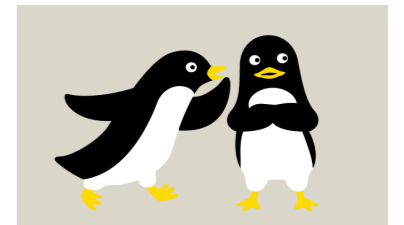
📞 落ち着いて状況を伝え
他にも指示があれば
よく聞いて従いましょう



相談

1学期に引き続き、今学期もスクールカウンセラーの先生が下記の日程で来校しています。日常の些細な悩みを相談してみませんか？

- 9月 … 7日(金)、13日(木)、21日(金)、27日(木)
- 10月… 1日(月)、12日(金)、15日(月)、18日(木)、26日(金)
- 11月… 1日(木)、12日(月)、20日(火)、26日(月)
- 12月… 6日(木)、10日(月)、20日(木)



スクールカウンセラーってなに？

学校における悩み(友人関係・身体のこと・性格・恋愛や性・進路・成績・家族のことなど)が相談できます。家族や先生など、身近な人だからこそ話しづらいこともあると思います。そんな時には、ぜひ利用してみてください。希望する人は担任や保健室に申し出てください。