

新学期が始まりました。風が吹くと涼しさを感じることもありますが、まだしばらく暑くなる日が続きそうです。疲れをためないように、上手に休息時間を取りながら、二学期をスタートさせましょう。

☆やる気が出ない、しんどいなあ…というときは

休み明け、やる気が出ない…



「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい…

ウソでもいいから
楽しそう！と声を出す

軽くでもいいので
5分くらい動いてみる

アップテンポの
音楽を聴いてみる



【スクールカウンセラー（先生）の2学期来校日】

9/11(金)、9/24(木)、10/9(金)、10/23(金)、
11/6(金)、11/20(金)、12/11(金)

※希望する場合は、担任もしくは教育相談の先生へ申し出てください。

【24 時間子ども SOS ダイヤル】 0120-0-78310

人に話すことでスッキリしたり、思いもよらない解決方法を得られたりします。ひとりで抱え込まないようにしてください。話をしてみませんか？

☆もうすぐ阿波高祭♪

安全に楽しむために

疲れていたり、体調が悪かったりすると、ケガや熱中症のリスクが高まります。夏休みの間、涼しい部屋で過ごすことが多かった人や体を動かす機会が少なかった人は、再度「暑熱順化」が必要です。

○暑熱順化のポイント？

・軽いジョギング、入浴時は湯船に浸かるなど、汗をかくことがポイント。

○暑さ対策は？

- ・十分な量のお茶やスポーツドリンクを準備し、水分補給をする。
- ・帽子や冷感グッズ（ネックリング・冷感タオル等）を利用する。
- ・運動中だけでなく、運動の後や登下校中も気をつける。

体を動かした後は、手のひらや足を冷やすとよい。

○体調万全で楽しむためには？

- ・日が変わらないうちに寝る。
- ・朝ごはんを食べる。

睡眠不足や空腹は判断力を鈍らせて、思わぬ事故の原因になるので対策を！



☆保健室からのお知らせ

健康診断の二次検診や

眼科・耳鼻科・歯科の治療は
受けましたか？

夏休み中に、医療機関で再検査や治療を受けた人は、「受診報告書」を担当の先生に提出してください。

医療機関で詳しい検査を受けた結果、「異常なし」と診断されることもあります。まだ受けていない人は放置せずに受診してください。

医療費の請求は
終わっていますか？

授業中や部活動中、
登下校中などのけがで医療機関を受診した人は、災害共済給付の申請ができます。保健室へ用紙を取りに来てください。

手元に用紙がある人は、治療が終わっていても、早急に保健室へ提出してください。医療機関を受診した月から2年間請求を行わなかった場合は、時効により給付が受けられなくなります。

