



令和6年9月  
唐津市立鏡山小学校  
保健室

みなさん、夏休みはどのように過ごしましたか？ 体調を崩すことなく、元気に過ごせましたか？

さあ、2学期が本格的にスタートしましたね。2学期は、運動会をはじめ行事が盛りだくさんです。まだまだ暑い日も続きますから、健康で過ごせるように自分の生活リズムを意識して整えましょう。そして、体調が悪いときは無理をせず、しっかり体を休めることが大切です。



夏バテにバイバイ！

こんな症状になっていませんか……？

食欲がない

頭が痛い



これはどれも  
“夏バテ”  
症状です。

眠れない

体がだるい

やる気が出ない

夏バテを  
やっつけよう！



毎日3食、できるだけ同じ時間に食べましょう。特に朝ごはんは1日のエネルギーになるので忘れずに。食欲がない時は、食欲増進効果のある、スパイスを使った辛い物や梅干しなどのすっぱい物を食べましょう。



眠ると疲れがとれます。タイマーを設定するなどエアコンを上手に使ってたっぷりと寝ましょう。



体は汗をかくことで体温調節をしています。朝や夕方など涼しい時間にウォーキングや、涼しい室内で軽い体操など、適度な運動をしましょう。運動する時は水分補給も忘れずに。

できることから始めてみましょう。

まだまだ

“熱中症”

水分補給をしっかり！ ぼうしやタオルも忘れずに！

にも注意が必要ですよ。



## 地震対策

おうちの人と  
確認してみよう！

玄関



⚠ 地震が起きても通れるように  
玄関や廊下に置くものを減らす

⚠ 非常用持ち出し袋を準備しておく

寝室



⚠ なるべく家具を置かない  
置くときは背が低いものにする

⚠ 出入り口の近くには置かない



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。

どこにあるか知ってる？

9月1日は防災の日



9月9日は救急の日



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。

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繋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  
通学路近くの設  
置場所を知って  
おこう！

フッ素洗口が始まります！

9月4日(水)から、フッ素洗口が始まります。朝の会の時間に行いますので、朝は必ず歯みがきをするように、お声掛けをよろしくお願いいたします。また、歯みがき用コップを使用しますので、忘れないようご準備ください。

