



# 保健だより

2024年8月23日 中茶安別小中学校保健室

## 2学期スタート!

夏休みもあつというまにおわり、今日から2学期がスタートです!  
ながいお休みのあとはどうしても「お休みモード」が、続いて  
しまいますよね・・・わかります・・・前田もです・・・  
2学期も行事がもりだくさんです。少しでも早く、「お休みモード」  
から「学校モード」に、きりかえられるようにがんばりましょう～!



### ☆ 今のあなたは、お休みモード?それとも学校モード? ☆

今の自分は、「お休みモード」と「学校モード」のどちらでしょうか?!

チェック	はい	びみょう	いいえ
① 朝、ぱっちり起きれますか?			
② 朝ごはんをしっかり食べていますか?			
③ 毎日、おなじ時間にごはんを食べていますか?			
④ ゴロゴロせず、体をうごかせますか?			
⑤ 昼間に、ねむくならないですか?			
⑥ 夜、ぐっすりと、ねむれますか?			

「はい」が多ければ多いほど「学校モード」です! 習い事やおうちの用事などで、  
全部を「はい」にすることは、むずかしいですが、すこしでも  
意識してみてくださいね～!



### ☆ 気をつけて・・・!! ☆

8月には、日本のいろいろなところで「大雨」「雷」などの自然災害が  
たくさんありましたね...万-に備えて、今のうちから気をましよう!

#### ○ 大雨が降る前には...

急な大雨がふったり、雷がなるときには、「積乱雲」という  
雲があらわれることがあります。その雲で、天気がわるくなることに  
気づくことができます。「積乱雲」が近づくとこんなサインがあります。



【まっ黒い雲が近づく】【雷の音がきこえる】【急に冷たい風がふく】

#### ○ 大雨、雷かな...と思ったときは...

もし、「天気があやしいな...」というときは、☆印がポイントです!

☆ しっかりとした建物にはいる (雷のときは自動車でもOK)

☆ 川や「低い土地」からはなれる

毎日の天気予報なども確認して、安全にすごせるようにしましょうね!



出典: 気象庁ホームページ

([https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/tenki\\_chuui/tenki\\_chuui\\_p1.html](https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/tenki_chuui/tenki_chuui_p1.html))

### ☆ マイコプラズマ肺炎流行中!! ☆

全国で「マイコプラズマ肺炎」が大流行中! しっかり予防をしましょう!

2~3週間の潜伏期間のあとに、「発熱」「頭痛」「だるさ」や、

「しつこく、はげしい、乾いた咳」が長期間あらわれます。

「接触・飛まつ感染」によってうつるので、手洗いうがいをしましょう!

