



今月の目標 生活のリズムをたてなおそう



2学期が始まりました。朝なかなか起きられない、食欲がわかない、朝からだるくてしんどいという人は、生活リズムの乱れが原因かもしれません。早寝、早起き、朝ご飯を心がけ、休み前の生活リズムに戻しましょう。



防災について

さて、今年の夏は、気候がおかしく、猛暑があった後の台風による大雨や度重なる集中豪雨により、各地で河川の氾濫、土砂崩れなどがありましたね。しかし、このような災害は、地震も含めていつどこで起こるかわかりません。災害を想定し、そのとき家にいたら、学校にいたら、外出していたら...どのように行動したらよいか、家族が離れ離れになることも予想されるので、家族で話し合っておきましょう。

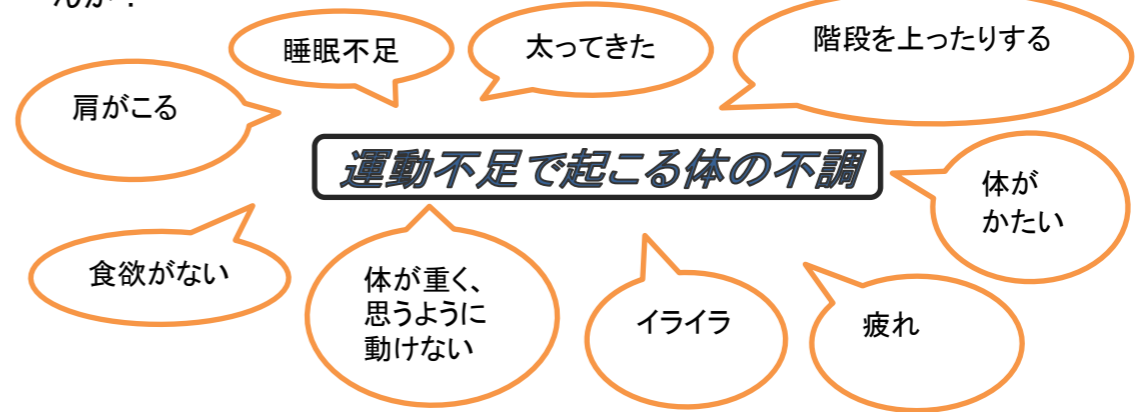
また、非常用の水や食料その他必要な物をリストアップし、そろえておいて非常時に持ち出せるようにしておきましょう。

9月1日防災の日

もしものときに冷静に行動できるように、日頃から「防災」についての意識をしっかりとってください。



秋は、気候がよく、快適に過ごせるので、何をするにもよい季節です。運動もその一つです。運動部等で体を動かしている人は、運動不足ということはないと思いますが、日頃運動をしていない人で、次のような症状がある人はいませんか？



運動の効果

- ・免疫力アップ...体の中に入ってくるウイルスや細菌などと戦うための免疫力が、上がります。
 - ・筋肉が強くなる...運動をした後は、体の中のアミノ酸が、運動で傷ついた筋肉を回復させて、筋肉をさらに強くさせます。
 - ・骨が丈夫になる...運動することによって、骨に力が加わると骨を作る細胞が活性化し、カルシウムが骨に取り込まれ、骨が丈夫になります。
- この他に次のようにたくさん良いことがあります。



歯医者さんで治療が済んだ人は、歯科受診報告書を早めに提出してください

むし歯の治療が済んだ人は、早めに歯科受診報告書(「歯科健診結果のお知らせ」の紙)を担当の先生に提出してください。所定の用紙がない場合は、保健室に知らせてください。

まだ歯医者さんに行っていない人は、計画を立て、早めに受診しましょう。

