

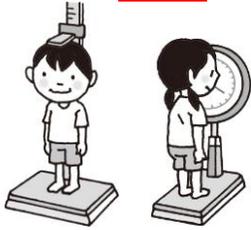
健康診断の予定

8/27(火) … 2測定(1年)

8/28(水) … 2測定(2年・3年)

8/29(水) … 2測定(あらぐさ)

*全学年、**体操服**を忘れないように!



ジャージ
不可



令和6年8月26日 長岡京市立長岡第三中学校 保健室

「生活リズムを整えよう」

いつまでも夏休み気分が抜けなくて、夜更かし朝寝坊をしている人はいませんか?

暑くて食欲がないからといって、食事をしっかり摂っていない人はいませんか?

けがをしたり熱中症になったりしないように、生活リズムを『学校モード』に切りかえましょう。



8月・9月合併号

おうちの方へ

【お子さんの体調について】

- 夏休み中の大きなケガや病気
- 新たにアレルギー症状が出た

【変更はありませんか?】

- 緊急連絡先
- 保険証
- かかりつけの医療機関

緊急時に必要な情報です。

変更がありましたら、必ずご連絡ください。



防災の日(9/1) 救急の日(9/9)

今年の夏は各地で、地震や大雨による被害がニュース等で多く報道されていました。南海トラフ地震も心配されますし、短時間に猛烈な雨が降り「記録的短時間大雨情報」が発表された地域もありました。

記録的短時間大雨情報とは、災害の発生につながるようなまれにしか観測しない雨量

数年に1度しか発生しないような短時間の大雨を観測・解析したときに、各地の气象台が発表します。

土砂災害や川の増水などの災害は、急に発生して一気に被害が広がるため、避難が遅れると命にかかります。

避難指示が出されていなくても不安を感じたら「自主的に、早めに、安全な所へ避難する」という防災意識を持って、命を守る行動が必要です。

天気の変化に注意して!!

- ◆ 黒い雲が広がってきた
- ◆ 急にまわりが暗くなった
- ◆ 雷の音が聞こえる
- ◆ 突風がふいてきた
- ◆ 大粒の雨が降ってきた



これらは、天候が急に悪化するサインです。急な増水や落雷の危険があります。すぐに水辺から離れ、外で遊んでいるときには近くの建物の中に入り、天候が静まるのを待ちましょう。

「非常時の備蓄品・持ち出し品」 備えていますか?

- 飲・食料品：最低でも3日分×人数分
→ 食料は1日3食分・飲料は一人あたり1日3Lが目安です
- 簡易トイレ：最低3日分×人数分
→ 一人1日5回分ほど必要になります
- その他：下の図にあるもの
→ 必要に応じて準備しておきましょう



備蓄品は最低
3日分だが、
7日分の準備
が望ましい!