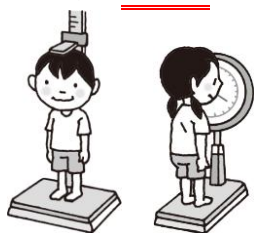


健康診断の予定

8/27(水) … 2測定(あらぐさ・1年)
(2年)

8/28(木) … 2測定(3年)

*全学年、体操服を忘れないように!



ジャージ
不可



令和7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。

「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!

熱中症に気を付けて

2学期が始まりましたが、まだまだ暑い日が続きます。冷房の効いた部屋でゆったり夏休みを過ごしていた場合、暑さ耐性が下がっていますので、登下校を含め暑さ対策をしてください。

校外学習(大阪万博)

長時間パビリオンに並ぶことがあります。日傘や帽子を使用し、こまめに水分補給をして熱中症等体調を崩さないように予防してください。

日焼け対策も忘れずに!

*お弁当はしっかり保冷しておきましょう。

