

保健だより 9月

令和8年度 第6号
2026.9.7(月) 黒川高校保健室

夏休みが終わり、再び学校生活が始まりました。学校の生活リズムには慣れてきましたか？

これからは、暑さや忙しさによる疲れが出やすい時期でもあります。早めに休養をとり、食事・睡眠等の体調管理に十分気を配りましょう。



夕方までの時間に
適度な運動をすると
夜眠りにつきやすくなります

早起きをして、朝日を浴びると
体内時計が整います

朝ご飯をよく噛んで食べると
体を動かすエネルギーを補給
でき、脳が活発に動きます

自転車

に正しく乗ろう

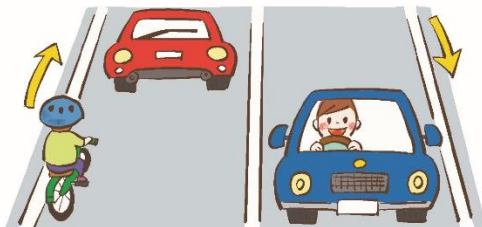


秋の全国交通安全運動が始まります。改めて乗り方を見直しましょう。

V

車道の左側を走る

自転車が走っているのは車道の左側。ただし、13歳未満の人は歩道の車道よりを通れます。



V

一時停止を守る

交差点では信号だけでなく、「止まれ」の標識や道路に「止まれ」と書いてある場合も必ず止まって安全を確認しましょう。



をさがしてみよう

本校では、

- ① 職員玄関
- ② 七峰会館入り口

の2カ所に **AED** があります。
確認してみましょう。

夏休み中に病院受診は

できましたか？

夏休み前に、担任の先生から『健康診断の結果』が配付されたと思います。病院の受診をした人は、早めに『受診の結果』を担任の先生、または保健室まで提出してください。

部活動中のケガや

熱中症で受診した人へ

夏休み中に講習・部活等による「ケガ」や「熱中症」で病院にかかった場合は、『スポーツ振興センター災害共済給付』の対象になります。自己負担がない場合も対象になりますので該当する人は保健室に連絡してください。