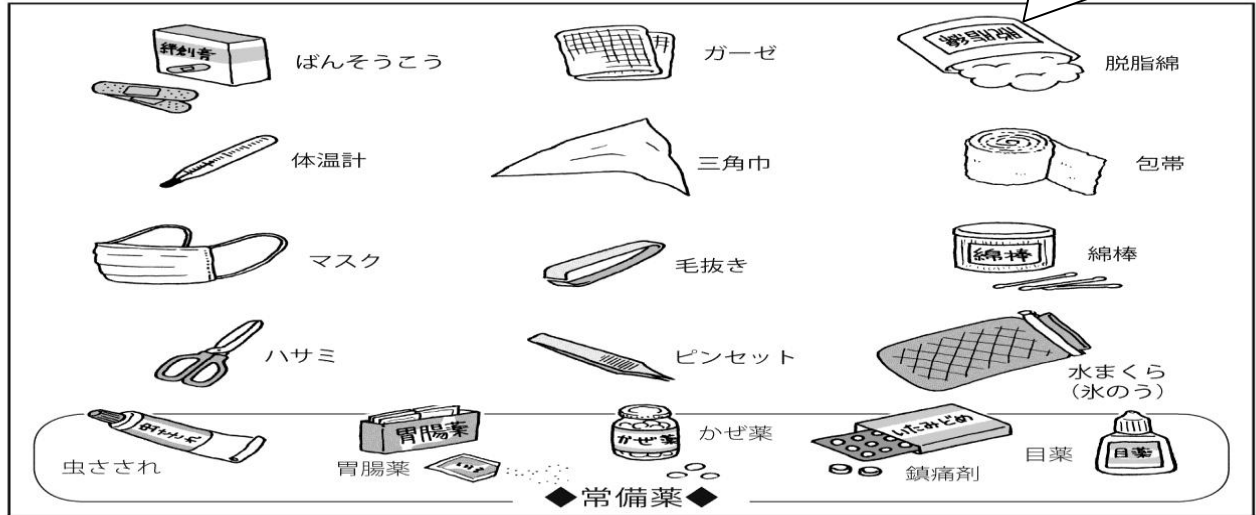




★9月は「防災の日」「救急の日」と命や安全について考える機会があります。

## 「もしものとき」に備えて 救急箱の中身を点検しよう

薬の期限切れ・不足しているものはありますか？



## ★朝食を食べましょう！

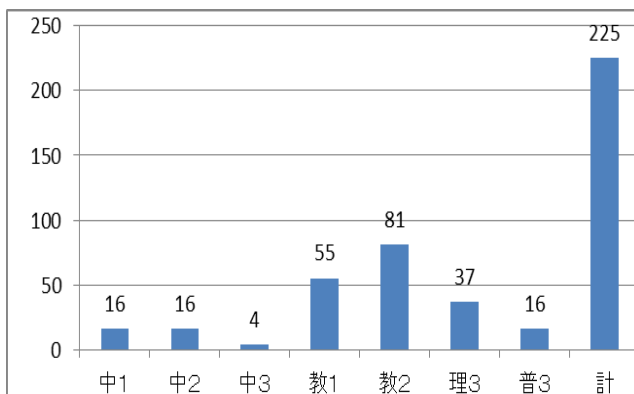
静学生の朝食摂取状況 (%)

<平成24年6月健康に関するアンケートより>

学年	毎日食べる (人)	時々食べない (人)	いつも食べない (人)
中学生	162 (91.5%)	15 (8.5%)	0 (0.0%)
高校1年	376 (88.5%)	39 (9.2%)	10 (2.3%)
高校2年	266 (80.9%)	52 (15.8%)	11 (3.3%)
高校3年	266 (79.6%)	51 (15.3%)	17 (5.1%)

♪学年が上がるにつれ朝食を食べないで登校する生徒が多くなっています。朝食の欠食は、午前中は低血糖・低体温の状態になり、頭が働かなく集中できなくなります。また便意がなくなるため便秘になりやすく、腹痛や気持ちが悪いと保健室に来室する生徒が多くなります。頭と体と心のためにも、朝食を食べて登校しましょう。

## 7月の保健室来室状況 (人)



## ★部活での「熱中症」にご用心！！

<熱中症予防のポイント>

- ・直射日光の下での長時間の運動はさける。気温35度以上の場合は運動中止
- ・屋外では帽子着用、薄着で。
- ・休憩の目安は約30分に1回。こまめに水分補給する。
- ・急に激しい運動をしない。

(日本スポーツ振興センター資料参考)