

保健だより 9月号

令和7年9月発行
三島高校保健室

2学期が始まりました。夏休みはリフレッシュできましたか？まだまだ暑い日が続きます。睡眠を十分に取ること、水分・塩分・栄養をしっかり摂ることで熱中症を予防しましょう。また、新型コロナウイルス感染症が流行している地域があるようです。感染症対策にも気をつけましょう。

「もしも」にそなえて、今できることは？

食料品・消耗品の備蓄



おすすめはローリングストック♪

定期的に消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。

家族会議



ハザードマップの確認



9月1日
防災の日

転倒や飛散の防止



新型コロナウイルス感染症について

夏頃から再び、流行している地域が増加しています。3年生は就職試験や受験日が近い人もいますので、注意しましょう。充実した2学期にするためには、三高生一人ひとりの対策が必要です。文化祭準備や新人戦前の練習で忙しい時期ですが、体調の確認を忘れずに、不調な時は無理しないようにしてください。教室の換気と手洗い、症状が出たらマスクを着用するなど、基本的な感染症対策を継続しましょう。

熱中症予防の3原則

喉が渇く前の定期的な補給
屋外では15～30分ごと

こまめな水分・塩分補給

エアコンや扇風機、日陰
帽子や通気性の良い服装

暑さを避ける環境づくり

十分な朝食と睡眠
仲間同士の声かけ

生活習慣と体調管理