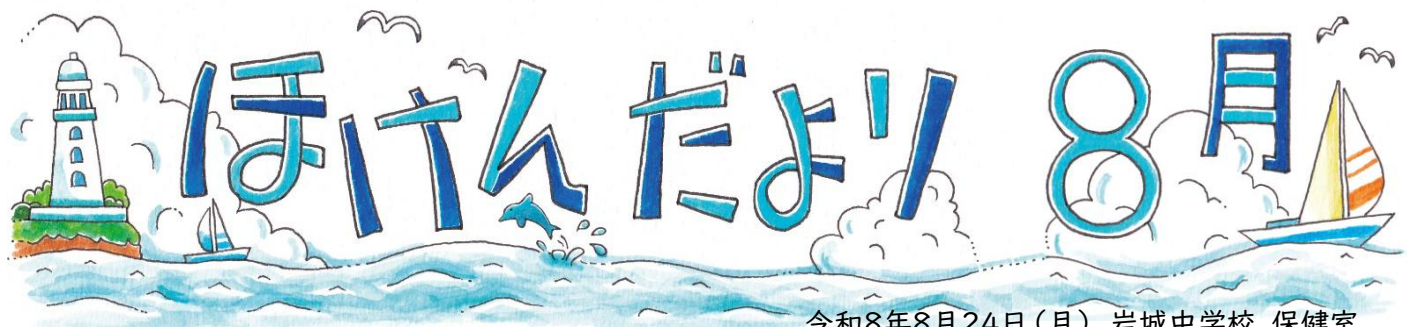




前期後半スタート！切り替えを

今日から前期後半が始まります。来週には期末テストがあり、岩中祭準備、新人戦と、忙しい日が続きますね。夏休み中の生活リズムは整っていただけでしょうか？頭と体を学校モードに切り替えて、前期後半も頑張りましょう。

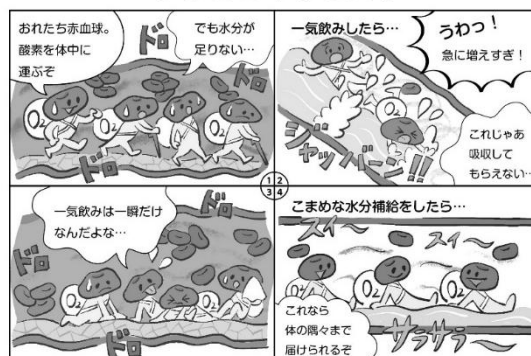


夏の健康管理を！

8月に東北北部が梅雨明けし、真夏らしい天気の日が多かったですね。日中はまだまだ暑い日が続きます。体育や部活動の運動時、下校時など、秋まで熱中症に気をつけて過ごしましょう。

また、今年の夏は手足口病が流行し、ニュース等で話題になりました。他に、夏に流行しやすい感染症として、咽頭結膜熱やヘルパンギーナなどがあります。手洗い、うがい、人混みへ行くときはマスクを着用するなどして、感染予防に努めましょう。

水分はとり方も大事



ポイント 水はこまめに飲みましょう。

防災意識を高めよう

7月28日、熊本県でマグニチュード7.1規模の地震が発生しました。家や商業施設などが倒壊し、熊本の人たちは暑い中での避難生活を余儀なくされています。

災害は、いつ、どこで発生するか分かりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに、身動きがとれなくなることもあります。「もしも」に備えて、「今」からできることを始めましょう。



～災害が起きていない今、できること～

①自宅からの避難場所を確認

「どこに逃げるのか」「どうやって行くか」を知っておくだけで、いざというとき落ち着いて行動できます。



②家族会議を開く

もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考え、行動することが命を守る力になります。



③非常用持ち出し袋の用意を

水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守ることができます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。



「受診のおすすめ」提出を！

夏休み中に医療機関を受診した人は、「受診のおすすめ」の提出をお願いします。また、各検診で所見のあった人や歯科未受検の人は、早めに専門医を受診されるようお願いいたします。

