



長い夏休みが終わって、9月になりましたね！  
みなさんに会えることを心待ちにしていました！8月号では、普段できないことに挑戦してねという話をしましたが、どうだったでしょうか？  
たくさんお話を聞かせてくださいね。

まだまだ暑い日は続きます。熱中症に気を付けながら、心も体も元気に登校できるよう体調管理をしましょうね。

## 9月の予定

19日(木)	健康面談(1年次)
20日(金)	健康面談(2年次)
24日(火)	健康面談(1・3年次)
25日(水)	スクールカウンセリング⑤
26日(木)	健康面談(4年次)



## 秋バテになっていませんか？



みなさん、「体がだるい・やる気が出ない・食欲が出ない」などの症状はありませんか？これらの症状がある人は、もしかしたら「秋バテ」かもしれません。夏バテに比べると知名度は低いですが、悩んでいる人は多いです。秋バテの原因は、「大きな変化」と「夏の疲れ」です。秋になると夏の暑く湿気の多い空気から、涼しく乾燥した空気になり、昼夜の気温差も大きくなります。その変化についていくのに、体は必死です。その時に、夏の疲れを引きずったままだと、秋バテになってしまうのです。秋バテ対策には、規則正しい生活と気候に合った服装が大切です！できることから始めましょう！

9月1日は 防災の日

おうちの人と確認してみよう！

# 地震対策

おうちで じ し ん た い さ く

**本棚**

- ⚠️ 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する
- ⚠️ 重い本は下の段へ
- ⚠️ ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ

**寝室**

- ⚠️ なるべく家具を置かない  
置くときは背が低いものにする
- ⚠️ 出入り口の近くには置かない

**玄関**

- ⚠️ 地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす
- ⚠️ 非常用持ち出し袋を準備しておく

### 災害時に必要な水の量はどれくらい？

大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。

**飲用水**

命を守るための水

**必要量**

1人あたり1日 3ℓ  
最低でも3日分  
(=2ℓペットボトル約5本)

**生活用水**

手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水

**必要量**

あればあるほど良い

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。

ぜひできることからやってみてください