



けやき祭・体育祭の準備、部活動の大会に向けた練習、進路関係など、普段の学校生活に加えて慌ただしさが増す時期です。学校内においても活動場所によって寒暖差が大きく変化します。加えて、残暑や台風などの影響で天候や気温が定まらず、過ごしにくい季節です。
暑さ・寒さのどちらにも対応できるように持ち物を工夫するとともに、自身の体調管理・生活リズムを整えるように心がけましょう。

疲れる原因は、いろいろ ほとんどの場合、疲れは、いくつもの原因が重なって起こります。

からだ	 ●からだをよく動かした。	 ●睡眠時間が足りない。	MIND	 ●ものすごく緊張した。	 ●プレッシャーが大きい。
	 ●食事の量が少ない。	 ●長い時間、集中して、勉強や作業をした。		 ●まわりの人に気を使う。	 ●心配ごとがある。

元気を取り戻す方法も、いろいろ いくつかの方法を組み合わせると、上手に疲労回復を!!

休む 体や脳の休息には、じゅうぶんな睡眠が必要。睡眠には、心の状態を落ち着かせる効果もあります。	食べる 疲労回復には、エネルギー補給を。バランスのよい食事は、疲れにくい体をつくるのにも役立ちます。	ほぐす 運動後のストレッチングは、筋肉をほぐして血流をよくし、疲労回復をうながします。	遊ぶ 短くても、ホッとできる時間を持つことで、心の疲れをいやします。(遊びすぎて疲れないように!!)
--	--	---	--

食中毒に注意!

お弁当に関する注意事項は6月に掲載しています。

- ペットボトルで飲むときは
- ◎コップにうつす
 - ◎口をつけて残ったらできるだけ早く飲みきる



水分の補給に便利なペットボトル。あなたはどやって飲んでますか？

ペットボトルに直接口をつけて飲むと、口の中の雑菌や食べカスが逆流して、ペットボトルの中に。雑菌の増殖する条件は「水」「温度」「栄養」。これがそろったペットボトルの中では雑菌が爆発的に増えていきます。雑菌が増えた飲料を飲むと体調が悪いときには下痢や嘔吐、発熱の原因になることもあります。





「9月1日 防災の日」備えていますか？

避難する場所や連絡先、災害時の行動について、
家族で話し合っておきましょう。

災害用伝言ダイヤル（171）も確認しましょう。



非常用持ち出し袋（リュック）は用意して
いますか？

非常食の期限は過ぎていませんか？

色々と鞆に詰めすぎて背負った時に、
重すぎていませんか？

※ 衣替えの時期に併せて、
点検すると良いでしょう。



－ 相手の気持ちになって考えてみよう ③ － あなたならどうする？

「クロスロード」から災害について考えてみよう！

皆さんは、「クロスロード」という防災ゲームを知っていますか？クロスロードは、阪神・淡路大震災で災害対応にあたった神戸市の職員のへのインタビューをもとに作成されたカードゲーム形式の防災教材で「大都市大震災軽減化特別プロジェクト」（文部科学省）の一環として開発されました。問題カードの内容に対してプレイヤーは自分なりの理由を考え、「YES」か「NO」かの一つ選びます。どちらを選んでも何らかの犠牲を払わなければならないような【ジレンマ】を伴う内容が多数あり、「重大な分かれ道」を決断しなければなりません。このゲームを通して、自分の考えと他の人の考えが違うこと、自分では思いつかなかった意見やアイデアがあるということ、災害時には予想もつかない出来事が沢山起こり、瞬時に判断が必要であること、等を考える機会になってもらえると嬉しいです。※詳しい経緯やルールは内閣府防災情報のページをご覧ください。
(<http://www.bousai.go.jp/kohou/kouhoubousai/>)

<市民編 5009 番>

あなたは、市民です。大きな地震のため、避難所（小学校体育館）に避難しなければなりません。

しかし、家族同然の飼犬“モモ”（ゴールデンレトリバー、メス3歳）がいます。一緒に避難所に連れて行く？

YES：連れて行く NO：置いていく

<神戸編 1015 番>

あなたは、市役所の職員です。未明の大地震で自宅は半壊状態です。幸いケガはなかったのですが、家族は心細そうにしています。電車は止まってしまい、出勤には徒歩で2・3時間が見込まれます。出勤する？しない？

YES：出勤する NO：出勤しない

毎年9月9日は「救急（きゅうきゅう＝9/9）」の日です。

そこで今年度は、9月10日（火）11日（水）けやき祭文化祭において、保健委員会が作成した【春日井東高校けが発生MAP】をはじめとする、救急に関すること（けがの予防方法、応急手当方法、熱中症予防、心肺蘇生・AED方法など）を図書室にて掲示しています。ぜひお越しください ☺

