

2025.8.27 大阪府教育センター附属 高校 保健室

まだまだ暑い日が続きますね。カレンダーを見て気づいた人もいるかもしれませんが、実は20日前の8月7日は立秋 📵 🛭 🍲 昔はきっとこの時期も涼しかったのでしょうが、今の日本では秋はまだまだ先ですね・・・ 😝 💝 命の危険も感じるような暑さになる日も少なくありません。



暑さに負けないためには、普段からの体作りも大切!夏休み明けで生活習慣が乱れている人も多いと思いますが、無理のない範囲で学校モードにt刃り替えつつ、生活リズムをしっかりキープしていきましょうね!



RECECECECECECECECECECECEC

保護者の皆様へ

2学期開始にあたり…

こんな時は保健室までお知らせください!

- □ 夏休み中にケガをした
- □ 新たにアレルギー症状が出た
- □ 保護者の職場や緊急連絡先が変わった
- □ その他、心身の健康面での変化や気になることがある場合

2学期以降も安心安全な学校生活を送ることができるよう、 何卒ご協力よろしくお願いいたします。

夏は特別な思い出を作らなきゃ!?

SNSには、花火や旅行な ど楽しそうな写真があふれ ています。にぎやかな笑顔 やキラキラした空の下「こ



れぞ夏!」というような光景ばかり。

そんな画面を見ていると「自分は何もしていないな」と感じてしまうことがあります。 でも思い出は、イベントの大きさよりも「心に残るかどうか」が大切です。 例えば、アイスを食べながら友だちと笑っ

た時間や、夕焼けの空をぼーっ と見上げたひととき。

そのときは特別じゃなくても、 後から心に浮かんでくる「静か

な夏」こそ、本物の思い出かもしれません。 誰かの夏と比べず、自分らしい夏の形を見 つけられたら、それは大きな一歩です。大人 に近づいてきた証拠かもしれません。



怒りっぽくなる

立ちくらみがある

食欲がない

疲れやすかったり 体がだるかったりする

みなさんのところには 夏バテさんは 来ていませんか?

きちんと3食食べて 栄養をとる 軽い運動 をする

新学期 に向けて体調を整えていきましょう

よく眠って 疲れをとる



この夏、いきなり雷雨に見舞われることが多かったですよね��発生ピークは8月下旬とのことですが、9月中旬ごろにかけても油断禁物です。 I回 I回のゲリラ雷雨のインパクトが大きいパターンも多いようで、なんと都心ではマンホールが割れるほどの落雷もあったのだとか!�� ここ数年で高校生が重体になった落雷事故も何件かあった中で、下校時間や部活中などは特に要注意です。天気予報のチェックに加えて、雷から身を守る方法も覚えておきましょう。







