



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🍁🍁🍁昔はきつこの時期も涼しかったのでしょうか、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切り替えつつ、生活リズムをしっかりとキープしていきましょうね！



保護者の皆様へ

2学期開始にあたり…

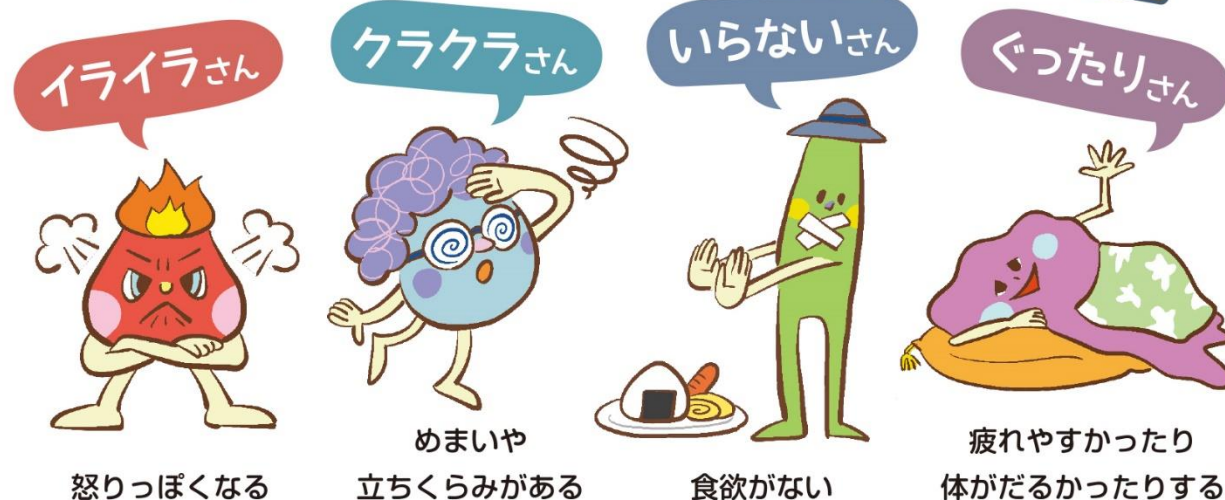
こんな時は保健室までお知らせください！

- ☐ 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。

夏バテさんたちに注意⚠️



みなさんのところには
夏バテさんは
来ていませんか？

🌟🌟 新学期 に向けて体調を整えていきましょう 🌟🌟

きちんと3食食べて
栄養をとる

軽い運動
をする

よく眠って
疲れをとる



⚠️ ゲリラ雷雨にご注意⚡☁️😱

この夏、いきなり雷雨に見舞われることが多かったですね😱発生ピークは8月下旬のことですが、9月中旬ごろにかけても油断禁物です。1回1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。

