



新学期が始まりました。短い夏休みでしたが、充実した毎日を過ごすことができましたか？

上溝南高校では、夏休みが明けても体育祭、文化祭と行事が続きます。まだまだ夏休み気分の人、新しい目標に向けて熱心に取り組んでいる人も、まずは生活リズムを整えることから始めましょう。

生活リズムを整えるために意識すると効果的なこと

朝起きたらカーテンを
開けて太陽の光を浴びる



体内時計をリセットして、リズ
ムを整える

朝食を摂る



頭と体を動かすエネルギーを取
り入れて、生活リズムを作る

適度に体を動かす



運動をすると自律神経のバ
ランスを整えるホルモン（セ
ロトニン）が分泌される

夜、ゆっくりお風呂につかる



質の良い睡眠のために、副交感神
経を優位にして、リラックス

就寝前は強い照明は避け、スマホも控える



眠りに導くホルモン（メラトニン）は光に敏感
で、メラトニンの分泌に悪影響を与える

8月・9月のスクールカウンセラー（SC）・スクールソーシャルワーカー（SSW）来校日のお知らせ

スクールカウンセラー	8/26（水）	9/2（水）	9/16（水）	9/30（水）
スクールソーシャルワーカー	8/26（水）	9/2（水）	9/16（水）	9/30（水）

希望者は担任の先生または養護教諭まで希望の日時を申し出てください。生徒と保護者の方が一緒に受けることもできますし、生徒本人のみ、保護者の方のみで受けることもできます。

予約制で、希望者多数の場合は日時の変更をお願いすることもあります

受診報告書提出のお願い

健康診断の結果、受診勧告書をもって夏休みの間に受診をした生徒は、「受診報告書」を担当の先生または保健室まで提出してください。

まだ受診をしていない生徒は、早めに受診してください。

その他、夏休み中に大きなけがや病気をした、新たにアレルギー症状が出た、体調のことで気になることがある、緊急連絡先が変わった、等ありましたら保健室までお知らせください。



行事の前にもう一度！確認しておこう

体育祭

文化祭

充実した一日にするためのチェック項目



☐ 十分な睡眠をとる。



☐ 適量の朝食を摂る。



☐ のどが渇いていなくても、こまめに水分を補給する。



☐ 体調が悪いときは無理をしない。

自分でできる応急処置

9月9日は救急の日

けがや急病の時、病院へ行く前に手当てすることを「応急処置」といいます。自分でもできる応急処置を確認しておきましょう。

擦り傷

傷口の汚れを水で洗い流す。



鼻出血

軽くうつむいて、親指と人差し指で鼻をつまむ。



捻挫・突き指

氷で冷やし、痛みが引いたら圧迫固定する。安静にして、受傷部位を高く保つ。



校内の担架や AED の設置場所を知っていますか？

9月9日は救急の日

校内で緊急事態が発生した時は、すぐに近くの大人に知らせてください。その時、もしも担架や AED を持ってくるように先生から指示されたら協力をお願いします。

【AED 設置場所】①事務室前 ②体育館入口

【担架設置場所】①保健室前廊下 ②南棟 3F 女子更衣室前 ③体育館入口

移動教室の時などに、場所を確認してみてください。

