



R5.9.4

何北中保健室

2学期がスタートしました。まだ、夏休みの生活リズムから抜け出せず、「しんどいなあ」と感じている人や夏の疲れが残っていて、何となく元気が出ない人もいるかもしれませんね。

2学期も、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。

2計測について

日 時 9月5日(火) 2校時・・・1年生 4校時・・・2年生
 6日(水) 1校時・・・3年生
場 所 体重・・・ひだまり 身長・・・保健室

* 上下体操服(半袖・ハーフパンツ)で測定します。



そのケガ、
どうすれば防げた？



授業に遅れそうで走っていたら、
廊下の角を曲がったとたん、
友だちとぶつかった

ふざけて物を振り回していたら
隣にいた人に当たった

よそ見をして歩いていたら、
濡れていた廊下で滑って転んだ

このくらいなら大丈夫だと思って、
階段から飛び降りてねんざした



自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう

救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119



急なケガや病気のと看、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で
救急車を呼んで
いいのかな...

体調が悪いけど、
すぐに病院に行ったほうが
いいのかな...

ケガや病気のと看
は不安になるもの。
一人で判断せず、専
門家の力を借りましょう。



夏休みモードを

切り替え

まずは『早寝』から



長かった夏休みが終わり、2学期がスタートしました。

夏休みモードから、学校モードへの切り替えはできていますか？

夏休み中、つい気が緩んで夜ふかしをして、朝起きる時間が遅くなり、食事の時間や回数も不規則になって…など、生活リズムがくずれてしまったまま休みが明け、長い猛暑の影響もあって何となく体がしんどい、すっきりしないという人もいるのではないのでしょうか？

生活リズムがくずれている人は、まずは早寝早起きが大切です。

特に『早寝』ができるように心がけ、朝もギリギリまで寝ていたい気持ちも分かりますが、少しずつでも余裕をもって起きて朝食をしっかりとり、学校生活の時のリズムに切り替えていきましょう。

また、最近新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症が急増しています。一人一人が感染症予防に心がけ、元気に過ごせるようにしましょう。

Switch! ✨

夏休みモード

学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



切り替えの

3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかり食べる

それでも、

学校に行きたくない

なんだかだるい

ときは…

心が疲れているのかもしれませんが、ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。



体育祭に向けて けがを防ごう！

忘れずに

ウォームアップ & クールダウン



ウォームアップ

硬くなっている筋肉を温めて、動きやすくします。可動域が広がり、パフォーマンスが上がって、ケガ予防にもなります。



クールダウン

運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れも取れやすくなります。