



R7.9.8
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。

9月の保健行事

☆ 2計測について

日時 9月 9日(火) 4校時・・・3年生
10日(水) 3校時・・・2年生
11日(木) 1校時・・・1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

☆ 駅伝前健康相談について

日時 9月25日(木) 10:00～

場所 保健室

* 駅伝大会に出場する生徒は、全員受けます。後日申込書を配布します。



地震の時は頭を守る



避難場所を確認する



非常持ち出し袋を用意する

「いつか」のために、今できること



地震、台風、大雨など災害はいつ起きるか分かりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ、大切なのは、日頃からの備えです。

「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、いざというときに落ち着いて行動できます。また、もしものときの家族での連絡の取り方などを話し合っておくことも大切です。日頃から考え行動することが命を守る力になります。

水や食料など、持ち出し袋は準備できていますか？最低限でも準備があれば自分や家族を守ることができますね。避難時にすぐ取れる場所に置いておくことも大切です。

—「いつか」のために、「今」できること 始めてみませんか?—

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。

最近また、全国的に新型コロナ感染症が増えているようです。熱中症だけでなく感染症予防にも心がけ、元気に過ごせるようにしましょう。

秋

は気持ちの切りかえの季節？

9 月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる

気が出ない」と感じる人も

多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。

夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。



そ んなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみま

しょう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。



体育祭

練習中はここに注意！



3

履き慣れた靴で参加しましょう



ひもでしっかり固定できるものを。裸足になるのは×！

1

飲み物は多めに用意しておきましょう

のどが渇く前にこまめに水分補給



2

必ず朝食は食べましょう

欠食すると体調不良にもつながりやすいです



4

ウォームアップ・クールダウンは念入りに行いましょう

ケガ予防だけでなく筋肉痛の軽減にも役立ちます

5

少しでも体調が悪いときは無理せず言いましょう

無理をしたせいで体調不良・ケガにつながるケースがあります