

ほけんだより 8・9月

2学期が始まりました。夏休み中も元気に過ごせましたか？

9月はまだまだ暑い日が続きます。「なんだかだるいなあ」「元気がでないなあ」と感じている人は、夏の疲れが残っているのかもしれない。そんなときは、生活リズムを見直したり、予定をつめこみすぎないでゆっくりする日をつくる等、身体の調子を整えましょう。

保健室で夏休み中のお話も聞かせてくださいね。

防災グッズの確認をしよう

9月1日は、防災の日。地震や台風など自然災害の多い日本では、一年中「いざというとき」について意識しておきたいもの。

水（一人1日3L×3日分が目安）や食べ物、着替え、ラジオ、軍手、電池など、いざというときの持ち出しグッズを準備していますか？ 賞味期限などを見直していますか？ 小さい子どもやお年寄りがいる場合、ペットを飼っている場合など、おうちの事情に応じて、必要なグッズをストックしておくとう安心です。

【保健目標】

8月 電子機器の使用について
9月 怪我の予防と救急処置

南山城支援学校
保健部 No.7

その動画、本物？

けがをしないために...



「あてない」「あせらない」

ちょっとまって!!



AIの答えも、うのみにしない!

本当に「無料」!?

大人になるにつれて、インターネットで買い物をする機会が増えていきます。そんなとき、注意したいのが「今だけ無料」「初回、大幅割引」などの広告。そうした言葉に安易に飛びつくのは危険です。よく読むと、長期の契約期間が決まらされており、解約条件に制限があったりするケースも多いが

甘い言葉に注意!

私たちの周りには、たくさん「契約」があります。インターネットのコンテンツ（音楽やまんが、スポーツなどのサブスクリプション、一回ごとに課金されるペイ・パー・ビューなど）の契約をするときも、説明をよく読んで理解することが大切です。

心がモヤモヤしたときは

最近、あなたの心は元気ですか？「やる気が出ない」「友だちと仲良くしたいのに、どうしたらいいか、わからない」などの悩みや不安はありませんか？

そんなときは、だれかに自分の気持ちを聞いてもらいましょう。家族やきょうだい、友だち、先生に話を聞いてもらうと、少しは心がスッキリします。話しているうちに、悩みや不安をとりのぞくヒントが見つかるかもしれません。

もちろん、保健室でもお話を聞きます。いつでも、来てくださいね。



【きゅうり】

水分が多く、カリウムも含まれている。体を冷やす効果あり。

【トマト】

抗酸化作用のあるリコピンが含まれ、紫外線による肌のダメージを軽減する。

【オクラ】

ネバネバ成分である水溶性食物繊維が腸内環境を整える。

主な夏野菜の効能

8月31日は8(や)3(さ)1(い)の語呂合わせで、「野菜の日」です。夏野菜の中には水分が多く食べることで水分補給ができたり、夏に役立つ効能を持つものもあります。ぜひ、旬の夏野菜を味わってみてください!

【ナス】

皮に含まれるナスニンにはがんや老化を防ぐ効果があり、眼精疲労の回復にも役立つ。

【ゴーヤ】

独特の苦味成分が胃腸の働きを活発にして食欲を増進させる。

【とうもろこし】

ビタミンB1やアスパラギン酸などが含まれ、疲労回復の効果がある。

9月の保健行事予定

- 2日(水) 発育測定(中学部)
- 3日(木) 発育測定(小学部)
- 4日(金) 発育測定(高等部)
- 14日(月) 整形外科健康診断(高等部対象者)
- 25日(金) 修学旅行前健康診断・内科健康相談(中学部3年・高等部2年、対象者)



～ 保護者の方へ ～

「夏休み明け健康調査」を配付します。夏休み中のお子様の様子を教えてください。御記入いただき、9月3日(木)までに担任に御提出をお願いします。



休み明け、やる気が出ない...



「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい...

ウソでもいいから
楽しそう!と声を出す

軽くでもいいので
5分くらい動いてみる

アップテンポの
音楽を聴いてみる

