

保健だより NO. 7



令和7年8月27日
西ノ岡中学校
保健室

AEDや非常口の場所を覚えておこう



2学期が始まりました。充実した夏休みになりましたか？授業や部活動の毎日だった学校生活から少し離れて、リフレッシュできた人もいれば、生活リズムが乱れて、しんどいスタートが始まった人もいるのではないのでしょうか。今年の夏休みも、気温が高い日が続きましたが、大きな事故もなく大会も無事に終了しホッとしています。まだまだ暑さが続きます。引き続き、熱中症には気をつけるとともに、夏休みの期間、運動をあまりしていなかった人は、体育や部活動を始める前はしっかり準備運動を行い、安全に活動しましょう！

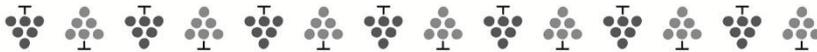


第2回 身長・体重測定を実施します！

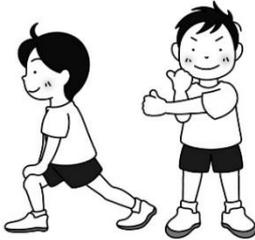
1年生:8月29日(金) … 1校時

2年生:9月 5日(金) … 1校時

3年生:9月 2日(火) … 6校時



運動前後のストレッチ！
ケガを防ぐには、筋肉のケアが大事だよ！



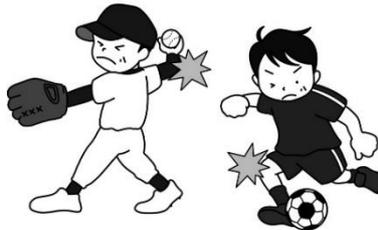
睡眠・食事はしっかりと！
空腹や睡眠不足は判断力をにぶらせて、
思わぬ事故の原因に！



スポーツの秋を安全に楽しむために



ユニフォームや靴など…
使う道具や防具の準備は万端に



「使い過ぎ症候群」に注意！
ときには休む勇気も必要です！

スクールカウンセラー

来校日



9月3日・10日・17日

毎週水曜日に来校されます。
カウンセリングの希望や相談したい人は、担任か保健室までお声がけください。

タブレット

を使うときは
ここをチェック



姿勢

集中して背中が丸くなっていませんか？
よい姿勢が保てなくなったら、一度遠くを見たり立ち上がったたりして休憩しましょう。

画面との距離

目と画面の距離が近すぎませんか？
30cm以上離しましょう。

部屋の明るさ

部屋は暗くないですか？ 逆に光が反射したり周りのものが映りこんだりして見にくいですか？

画面の明るさ

画面の明るさはちょうどいいですか？ 明るすぎても暗すぎても目の負担になります。



目や体の負担にならないように
気をつけて使いましょう