

心も身体も健康で過ごそう!

平成 30 年度 弥富中学校保健室発 9 月 3 日発行

【今月の保健目標】

◇ケガを防止しよう

【今月の安全目標】

◇防災意識を高めよう

◇行事に安全に取り組もう



# 保健だより



「秋来ぬと 目にはさやかに見えぬども 風の音にぞ おどろかれぬる」(古今和歌集/藤原敏行)

秋は「気配」や「音」から始まる季節といわれます。まだまだ日ざしの強い毎日ですが、身近な秋の「気配」や「音」に目を向けると、ほんのひととき、厳しい残暑を忘れられそうですね。

9月がスタートしました。学校祭を間近に控え、ブロック練習、学年練習さらには全校練習など毎日が慌ただしく過ぎていきます。行事の中でも最も盛り上がり、思い出に残る学校祭。たくさんの笑顔と感動が待っていることでしょう。皆さんが心身ともに元気いっぱい学校祭を迎えられるよう、日頃からの健康管理をしっかりとしましょう!まだまだ熱中症も心配な時期です。水分(塩分)の補給をこまめにし、規則正しい生活リズムに心がけてください!

## 9月・バタバタスタートになっていませんか?

遅坊してバタバタ、忘れ物してバタバタ、お腹痛くてバタバタ...。二度寝の誘惑に負けないで、10分早く起きるだけでも変わるといいますよ、その生活。

毎日歯をみがくように、お風呂に入るように、

早起きも「習慣化」させてみませんか?



明日、10分早く起きてみる!



自力で起きようね

明日の準備は夜のうちに!



明日でいいや〜は失敗の元

朝食後、とにかく便器に座ってみる



出なくても!

夜は30分早く消灯してみる!



眠くなくても光の刺激をなくそう!

夏休み中規則正しい生活リズムで過ごしていた人にとっては全く問題ないことですが、遅寝遅起きしていた人にとってはとっても厳しい日が始まりましたね。学校の生活リズムに早く戻していきましょう!朝時間がないからといって朝食抜きで登校することのないよう、早起きに心がけてくださいね。

## 何事も程々が肝要なり



## 言葉で 5W1H 伝えてほしい

What? ...何を?

両ひざを

Who? ...誰が?

ボク(自分)が

When? ...いつ?

朝練でのランニング中

Where? ...どこで?

校舎周りで

Why? ...なぜ?

よそ見をして走っていた

How? ...どのように?

友だちとぶつかって転倒した

「せんせい、足が痛いから湿布ください」これでは困ります。心当たりはありませんか?こんな発言。上にある「5W1H」を必ず伝えるよう心がけましょうね。どうか「せんせい、ばんそうこうくださ〜い、せんせい、氷くださ〜い」といった言葉が9月からは減りますように・・・。

## 注意して 7つあるよ! 注意して けがを減らそう



ばっちり充電できたかな?

夏休み



つぶやき 今年の夏も高校野球に熱中した私。沢山の感動と勇気をもらいました。何かに打ち込む姿って本当にステキですね。

さて9月がスタートしました。真剣に打ち込むもの、ことを明確にして頑張ってみませんか?もちろん3年生は勉強が最優先になりますが(苦)何か見つかったらぜひ教えてください。私も今探中です。

