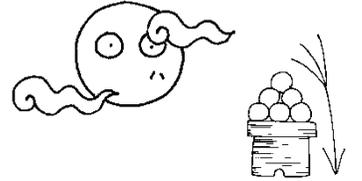
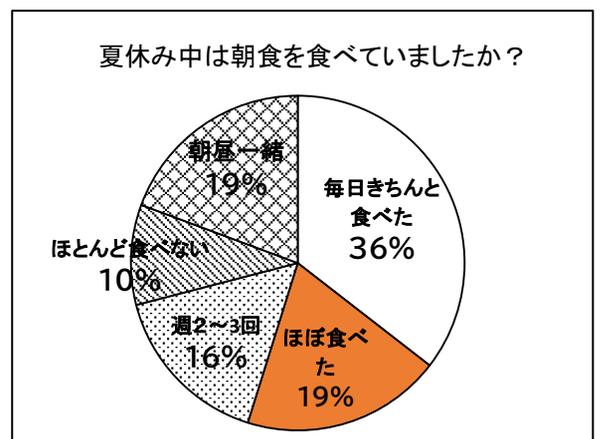
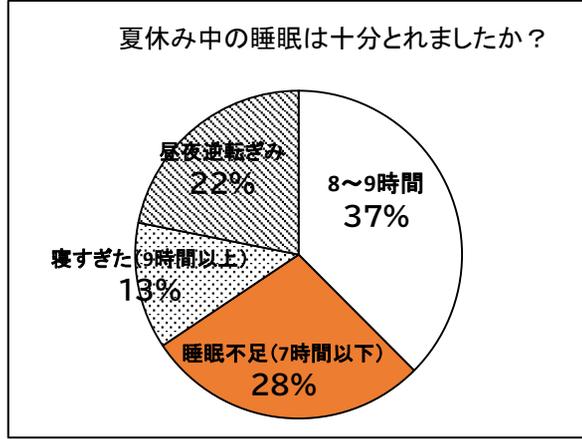
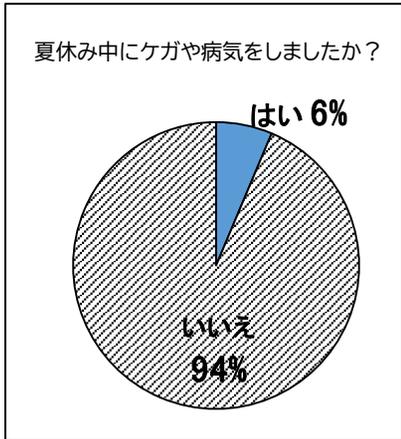


ほけんだより 9月

令和3年 9月 8日水
久辺中学校 保健室



夏休み明けの始業式に健康調査アンケートをしました。ほとんどの生徒は病気やケガをせず過ごしていました。夏休み中の朝食や睡眠のようすから全体の約60%以上の生徒が寝すぎや寝不足、昼夜逆転などで朝食もきちんと摂れていない状況が分かりました。オンライン学習から学校登校がスタートしていますが、生活リズム整っていますか? (^_^)



9月・バタバタスタートになっていませんか?

寝坊してバタバタ、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思いますよ、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?



<p>明日、10分早く起きてみる!</p> <p>時計クン! 起こしてね!</p> <p>自力で起きようね</p>	<p>明日の準備は夜のうちに!</p> <p>2つ洗うの忘れた!!</p> <p>明日でいいや〜は失敗の元</p>	<p>朝食後、とにかく便器に座ってみる</p> <p>出らなくても!</p>	<p>夜は30分早く消灯してみる!</p> <p>眠くなくても光の刺激をなくそう!</p>
---	---	--	---

むし歯、耳鼻科の治療や視力検査等の再検査の必要な人たちもコロナの影響でまだ病院に行けていない人も複数いました。状況をみながらひどくなる前に早めに治療、再検査できるようにしましょう。

夏休みの間に 疾病・異常の治療・検査は済みましたか?
治療・検査が済みましたら、保健室までお知らせください。

「ルール」の向こうがわには…

このところ、新型コロナウイルスがきっかけで「ルール」が増えましたね。「マスクをしましょう」「人と人の距離をあげましょう」など。きゅうくつだな、しんどいな、と思うこともありますよね。では、ルールはなんのためにあるのでしょうか?

もし、みんなが自分のことだけを考えて自由に暮らしたら…。きっといろんなトラブルが起こってしまうでしょう。感染を防ぐためのルールは、自分だけでなく家族や友達などお互いを守るために必要なのです。

ルールを守るのはしんどいと思うことがあるかもしれませんが、でも、ルールの向こうがわには、みんなを守るための工夫がたくさん詰まっているのです。

引き続きコロナ対策を!

マスクの着用



こまめな手洗い



免疫力(抵抗力)を高める



7つのまちがい
をさがそう!!
「キズロを洗って保健室へ」

下の2枚の絵には、ちがうところが7つあるよ。見つけられるかな?
すりキズができたときは、まずは流水でキズロを洗ってから保健室へ



太ったかな…と思ったら

無理なダイエットは、かえって体の調子を崩してしまいます。夏休み、お菓子などの食べ過ぎや運動不足などが続き、「太ったかな…」と思っている人は、今日からこんなことに気を付けてみませんか?

1日 3食
1日2食は逆効果。朝食は抜かずにしっかりと、夜を少し軽めに。

ゆっくりよくかんで食べる

1日 30回
早食いは食べ過ぎのもと

間食はがまん!
やっぱりメインは3度の食事。ジュースも糖分がいっぱいです。

運動の習慣をつける

まずは食事の 後片づけ
家族も 大助かり!



p44 上：渡り廊下の窓／奥へ駆けていく男子（→女子）／女の子の前の蛇口の向き／足洗い場左の男子の手／右の男子の服の襟／脱がれた靴の向き／左手前の男子のズボンのポケット