

えがお

行田中学校 保健室
NO. 5 (H28. 9. 5発行)
◇ 9月の保健目標 ◇ からだを鍛えよう

生活リズムを取り戻そう

いよいよ2学期が始まりましたが、生活リズムの切り替えはうまくできたでしょうか。まだまだ暑い日が続いていますが、体育祭の練習も始まりましたので、睡眠と栄養をしっかりと取り、体調を整えて参加するようにしましょう。



下忍学童保育訪問

夏休み中(7/26)に保健委員の生徒が下忍学童保育室を訪問しました。

今年で5年目の取組になりますが、今回は、エプロンシアター、保健紙芝居、健康O×クイズを行い、歯・口の健康や熱中症予防等について小学生に伝えました。1時間半ほどの短い時間でしたが、小学生と交流しながら楽しい時間を過ごすことができました。保健委員の皆さん、お疲れ様でした。



エプロンシアター
「早寝・早起き・朝ごはん」



保健かみしばい
「きこえたね!いただきます」



ふれあいタイム

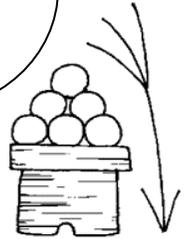
「また来年も来てね〜!」と言ってもらえて良かったですね。

体育祭に向けて

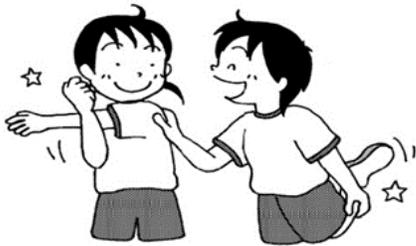
体育祭の練習が始まりました。
けがや熱中症等の予防のため、下記のことに気をつけましょう。

- ・朝ご飯は必ず食べてから登校しよう。
- ・夜更かしをしないで、睡眠をしっかりとうろう。
- ・手足の爪は、いつも短く切っておこう。
- ・汗をかいたらタオルで拭き取り、着替えをしよう。
- ・こまめに水分補給をしよう。
- ・登校前に健康観察をしよう。※体調が悪い時は体温測定を。
- ・準備体操をしっかりやろう。※ストレッチを念入りに。

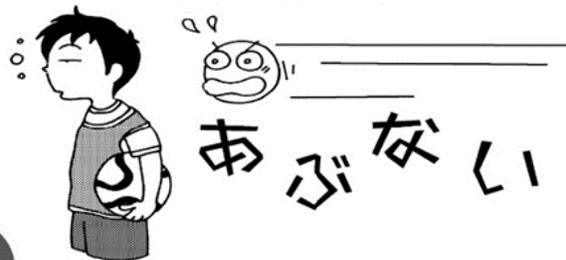
今年の十五夜
は
9月15日
です。



（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…
使う道具もしっかりチェック！）



（「使い過ぎ症候群」に注意！
ときには休む勇気も必要です！）

保健室からのお知らせ



- (1) 歯科、眼科等の治療が済んだ人は、すみやかに受診報告書を担任の先生に提出してください。未治療の人は早めに受診しましょう。
- (2) 来週からクラス毎に身体測定を行います。
(9/5～9/13の昼休み、放課後、学活等)
- (3) 今月中、各クラスで衛生検査を行います。
項目は ①ハンカチ②ティッシュ③爪
④歯ブラシ⑤前髪⑥朝ごはんです。
※各クラスの保健委員がチェックします。
全員が全項目〇になるようにしましょう！