

Cheer up! 9月号

美東中学校保健だより



学校保健目標:心身の健康に関心を持ち、自他の健康について考え、健康な生活を実践しようとする生徒の育成

2学期に入り、元気なみなさんの姿が見ることができてとても嬉しかったです。体育祭の練習が始まりました。赤・白組ともに、3年生を中心に一生懸命に取り組む姿は、見ていて応援したくなります。不器用でも、苦手でも、一生懸命頑張る姿を期待しています。

さて、最近は風が涼しくなり、日が暮れるのも早くなりました。秋の気配がしますね。残暑が厳しいですが、体調には十分気をつけて生活していきましょう。



(↑ 生徒玄関前の保健室ホワイトボード)

こぶっちゃん生活習慣チャレンジ中!

生徒は、早寝早起き・メディア使用時間・朝ごはんの項目について、各自学校でカードに記入しています。

おうちの方へお願い

9/4(月)に生徒がカードを家に持ち帰ります。おうちの方はコメントを書いたいただき、9/8(金)までに学校へ提出をお願いします。



こぶっちゃん 生活習慣チャレンジ		年 番 名 前				
1. 朝ごはん		8月29日	8月30日	8月31日	9月1日	9月2日
2. メディアの使用時間		時間	時間	時間	時間	時間
3. 朝ごはん		時間	時間	時間	時間	時間
1	朝ごはん	時間	時間	時間	時間	時間
2	メディアの使用時間	時間	時間	時間	時間	時間
3	朝ごはん	時間	時間	時間	時間	時間

8月の欠席・保健室利用状況

- 欠席者・・・ 12 名
- 保健室 (内科)・・・ 3 名
- 保健室 (外科)・・・ 1 名
- 保健室 (その他)・・・ 1 名

~今月のつばやき~






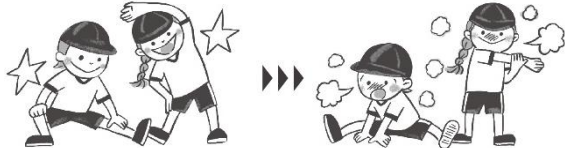

秋がやってきますね! 大好きな季節です。帰校もさわやかで、紅葉などの景色もきれい、そしてなんといっても食べものが美味しい♡ 美東中で食べる秋の給食が、とってもとっても楽しみです♪
みなさんはどの季節が好きですか?



9/9(土)体育祭に向けて…準備はOK!?

CHECK!

1~7について、自分ができているかチェック☑してみよう。

	<p>1. 睡眠は十分にとれていますか？</p> <p>体の疲れは寝ている間にとることができます。運動会の練習は普段より疲れるので、睡眠時間を多くとるといいでしょう。</p>	
	<p>2. 朝ごはんは食べてきていますか？</p> <p>運動会の練習は午前中からあります。夜寝ている間にエネルギーはなくなるので、朝ごはんを午前中活動するエネルギーを補充するしかありません。食べていないと熱中症のリスクも高まるので、必ず食べてから登校しましょう。</p>	
	<p>3. 水筒・帽子・タオル 持っていますか？</p> <p>こまめに水分補給するために水筒が必要です。外で運動するときは帽子をかぶりましょう。汗をかいたらそのままにせず、洗い流す、タオルでふくなどして体を清潔に保ちましょう。</p>	
	<p>4. 靴のサイズは合っていますか？</p> <p>サイズが合っていないとけがの原因になります。靴底が硬すぎないもの、足の甲の部分がフィットするもの、つま先に少しゆとりがあるものを選ぶのがポイントです。</p>	
	<p>5. 爪は短く切っていますか？</p> <p>自分がけがをしやすだけでなく、相手にもけがをさせてしまう危険性があります。また、衛生的にも良くないです。</p>	
	<p>6. ウォームアップとクールダウンをしていますか？</p> <p>筋肉を温めて動きやすくすることで、けが予防になります。また、緊張した筋肉をほぐすことで疲れもとれやすくなります。</p>	
	<p>7. 心の状態は良いですか？</p> <p>悩みや不安、心配事があると、集中力がなくなりけがをしやすくなります。事前に、先生やおうちの人などに伝えておくといいかもしれません。</p>	

今年の体育祭のスローガンである、「限界突破」のためにも、自分や仲間の健康が大切です。元気な心と体があってこそ力が発揮できます。1~7全部に☑がつくように意識し、準備万端でのぞみましょう！