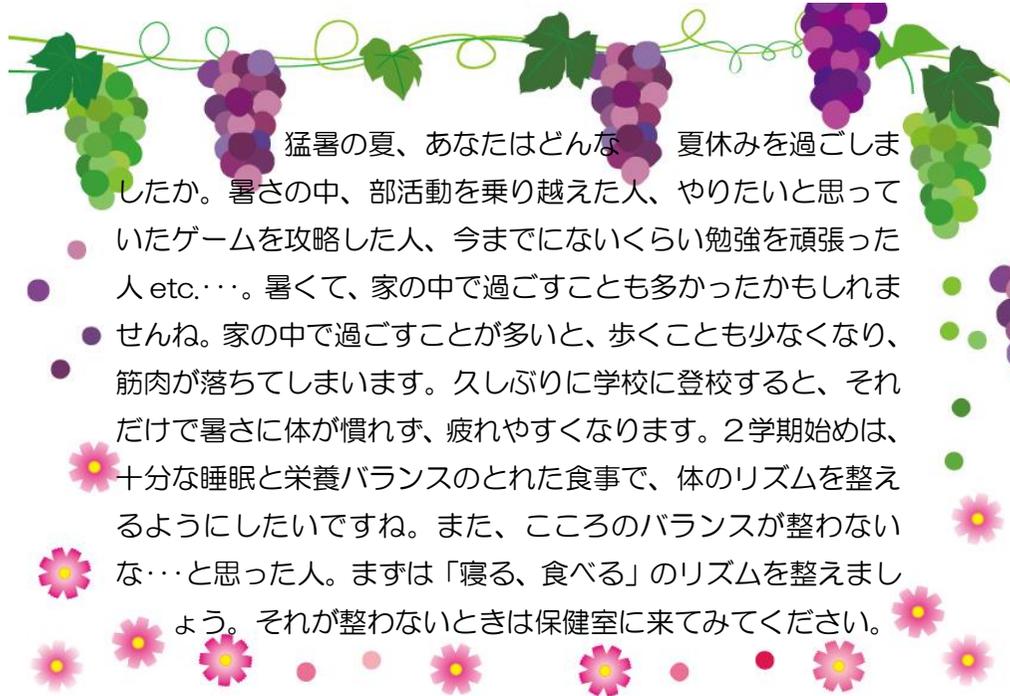


ほけんだより



保健目標・生活リズムを整えよう

春日部南中学校保健室
令和5年9月



猛暑の夏、あなたはどんな夏休みを過ごしましたか。暑さの中、部活動を乗り越えた人、やりたいと思っていたゲームを攻略した人、今までにないくらい勉強を頑張った人 etc...。暑くて、家の中で過ごすことも多かったかもしれませんね。家の中で過ごすことが多いと、歩くことも少なくなり、筋肉が落ちてしまいます。久しぶりに学校に登校すると、それだけで暑さに体が慣れず、疲れやすくなります。2学期始めは、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事、体のリズムを整えるようにしたいですね。また、こころのバランスが整わないな...と思った人。まずは「寝る、食べる」のリズムを整えましょう。それが整わないときは保健室に来てみてください。

こころにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て
ください。



～小6～中3のあなたへ～ HPV ワクチン接種と子宮頸がん検診で子宮頸がんを予防しよう！



3回目まで無料で打ち終えるには
高校1年生の9月までに打ち始めよう！

無料オンライン
相談についての
詳細はこちらから！



HPV ワクチン接種に関する無料オンライン相談 (埼玉県在住者対象)

一般社団法人埼玉県産婦人科医会が、HPV ワクチン接種の相談窓口を開設しました。

相談内容 ①HPV ワクチン接種前の不安、疑問などの相談
②HPV ワクチン接種前の不安、疑問、定期検診などに関する相談の二つに分けて専門の産婦人科医師が相談を受け付けています。

利用方法 ①埼玉県産婦人科医会の特設ページで実施医療機関とスケジュールを確認してください。
②オンライン診療アプリ「CLINICS」に登録し、実施医療機関にご予約ください。



夏休み
振り返り

けんこうBINGO

できたことに○をつけて、1列そろったらBINGO！ いくつBINGOできるかな？

早起きできた	治療を済ませた (健康だった)	ごはんは 決まった時間 に食べた	具合が悪い 時は無理せず 休んだ	ゲームの 時間を守った
毎日お風呂 に入った	こまめに 水分補給した	食後の 歯みがきを した	お手伝いをした	冷たいものばかりじゃなく 温かいものも 食べた
交通ルール を守った	手洗いを 忘れなかった	FREE	外では ぼうしを かぶった	暗くならない うちに帰った
なにか新しい 発見があった	計画的に 宿題をした	楽しく 過ごせた	よく運動した	ジュース をあまり 飲まなかった
朝ごはんを 食べた	のびた つめは切った	よく噛んで 食べた	決まった 時間に寝た	危ない場所 には行かなか った

