

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まります。夏休み中は、普段は経験できないことにチャレンジしたり、ゆっくり過ごしたりと、それぞれ様々な時間を過ごせたかと思います。2学期も多くの学校行事が予定されていますので、感染症予防と体調管理をしっかりと行ってください。保健室では皆さんの活動が充実したものになるよう、お手伝いをしていきます。

Switch! ✨

夏休みモード
↓
学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



切り替えの
3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかりと食べる

それでも、*の* なんだかだるい
学校に行きたくない
ときは…

心が疲れているのかもしれませんが、ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。



6日に、スマイルデー（ドッチボール大会）があります。夏休み中、生活リズムは乱れていませんか？体調を整えてスマイルデーに臨んでください。まずは、ゲームやスマホ等の利用を控えて、早めに寝るように心がけてみましょう♪

9月1日は防災の日

家族の緊急連絡先を確認しよう！

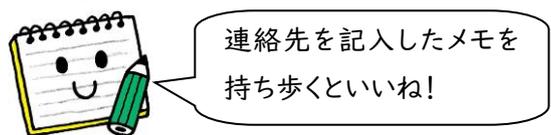
気を付けていても体調不良になったり、ケガをしたりします。ゲリラ豪雨などの急激な天気の変化もいつ発生するか分かりません。もし、一人で自宅で過ごしているときや外出先で困ったことが起きたとき、すぐに家族と連絡を取ることはできますか？この機会に家族の緊急連絡先を確認しておきましょう。

★保護者の皆様へ★

いつ、どんな時に緊急事態が発生しないとは言えません。お子様と緊急連絡先の確認をお願いいたします。

- ・ご家族の携帯番号など ※必ずつながる連絡先
- ・ご家族の職場 ※とくに名称と連絡先

※日頃から保健室で早退などの対応をする際、ご家族の職場名がわからない生徒が多く見受けられます。勤務先の名称や所在地についてご家族で確認しておいてください。



※併せて、万が一のために防災グッズ等避難生活に必要なものを準備しておくといざという時に役立ちます。ゴミ袋やビニール手袋、ウェットティッシュ、消毒液、サランラップなどは、感染症対策にも使えて便利です。

2学期が始まりました。元気いっぱい**スタートダッシュ!!**...
 ...といきたいところですが、ダルい、眠い、という声もちらほら...
 夏休み中にくるってしまった生活リズム、早く**リセット**しましょう。

就寝・起床時間...
 ちょっと早めてみましょう

朝食を必ず食べよう
 食欲がわかなくても
 何かケシロに入れよう

適度に体を動かしましょう

9月1日は防災の日
 9月9日は救急の日

これ、どこにある？



学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。

ケガ予防 4つのコツ

- 朝ごはんを食べる**
 体や脳がエネルギー不足だと、思うように動けません。
- しっかりウォーミングアップ**
 体を温め、動かす準備をしましょう。
- 無理をしない**
 体調の変化や痛みを感じたら休みましょう。
- 運動後のケアも忘れずに**
 ストレッチをして筋肉をほぐし、十分な睡眠で体を休めましょう。

自分でできる **手当てのキホン**

- あらい** (洗い流す): 傷口についた砂や汚れを洗い流す。
- ひやす** (氷などで冷やす): ビニール袋に入れた氷などで冷やす。
- おさえる** (傷口をおさえる): 清潔なハンカチなどで傷口をおさえる。

相談室からのお知らせ

2学期は学校行事も多く、学校生活への不安や心配が増えてくる時期でもあります。また、3年生は進学に向けての準備が始まります。いろいろな場面で、「苦しい」と感じることも多くなるかもしれません。そんな時は、誰かに話を聞いてもらおうと気持ちが楽になることがあります。スクールカウンセラーの先生はみなさんの力になってくださいますので気軽に相談してください。希望する場合は、担任の先生もしくは保健室(武井)まで声をかけてください。※保護者の方の相談も受け付けています。その際、予約が必要ですので、学校まで連絡してください。

【予定日】9月5日・10月10日・10月31日・11月7日・12月12日

※基本的な勤務時間は、火曜日の8:30~17:00です。