



ほけんだより 9月号

益子中学校

保健室

R7年9月1日

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。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
しっかり食べる

それでも、

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。ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。



9日に、スマイルデーが予定されています。夏休み中、生活リズムは乱れていませんでしたか？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。グ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 ※特に名称と連絡先



連絡先を記入したメモを
お子さんに持たせましょう！

※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。



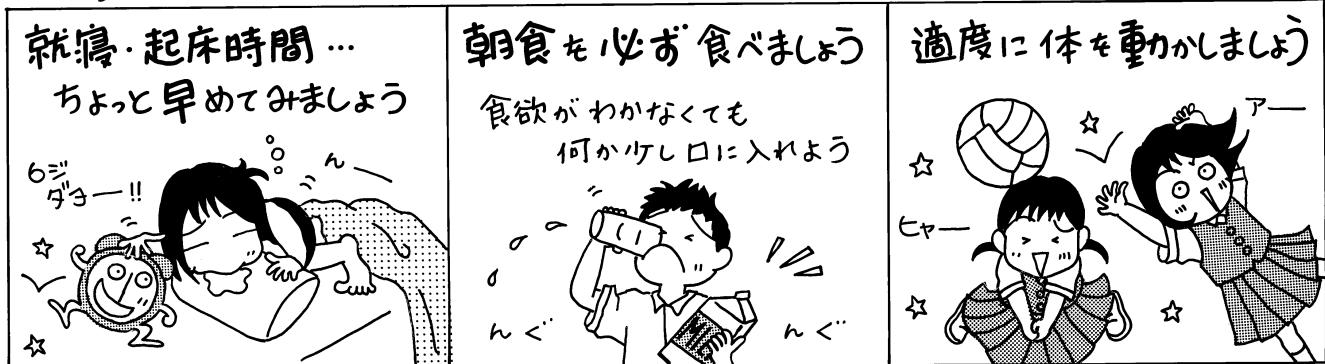
※併せて、万が一のために防災グッズ等避難生活に必要なものを準備しておくといざという時に役立ちます。

ゴミ袋やビニール手袋、ウェットティッシュ、消毒液、ラップなどは、感染症対策にも使って便利です。

♪ 2学期が始まりました。元気いっぱいスタートダッシュ!!

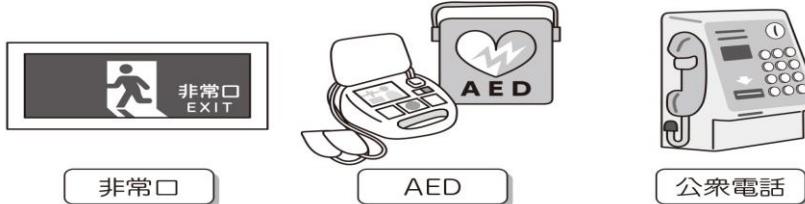
♪ …といきたいところですが、ダルい眠いという声もちらほら…♪

♪ 夏休み中にくるってしまった生活リズムよ早く戻せよ! しましよう!

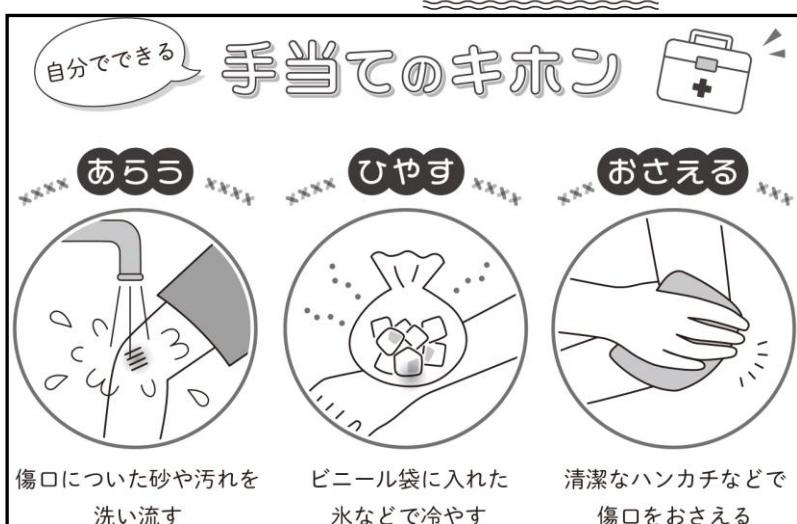


9月1日は防災の日
9月9日は救急の日

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



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れ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。

【予定日】 9月17日・10月6日・10月20日・11月17日・12月15日

※基本的な勤務時間は、月曜日の8:30~17:00です。予定は変更になることもあります。