

保健だより

(保護者の皆様も一緒にお読みください)

平成29年9月1日 NO. 6

海田中学校保健室発行 「絆」

暑い2学期のスタートになりましたが、夏休み気分はもう抜けましたか？9月の保健目標は「生活リズムを整えよう」です。特に3年生は部活動の引退により、これまでとは違う生活になる人もいます。2年生は来週から職場体験学習が始まりますので、体調管理をして、心身ともに健康に過ごしましょう。

早寝

★なぜ早寝がいいのか？

- ・免疫力高まる
- ・集中力がアップする
- ・成長ホルモンが出る
- ・脳が休まる

早起き

朝起きて脳がしっかり活動するには2時間かかる。朝、6時15分までに起きると、学校での朝読書から集中できる。

朝ご飯

★朝ご飯の必要性・・・

- ・体温が上がり、体が目覚めると同時に、エネルギーが作られるため学習効率が高まる。

もの言わず
(我慢)

くちは閉じて
(意識)

「もくどうタイム」

どうさは機
敏に(集中)

うごきまし
よう(協力)

2学期は“黙働流汗清掃”100%を目指そう！

1学期意識アンケート結果より（3年生編）

- ◆心身ともに磨かれ、午後からの授業により集中することができた。頼りがいのある美化保健委員長や副委員長が色々な企画をしてくれて、より黙働流汗清掃に関心を持った。
- ◆心を落ちつかせ、静かにすることがあたり前になった。

夏休み中の“マナー優秀者”を紹介します

野球部の1年生K君は部活動中に気分が悪くなり、保健室へやってきました。

「先生、夏バテだと思うので、少し休ませてください・・・」熱中症の疑いがあったため、少しベッドで休養させ、帰宅してもらおうとした時のことです。

「先生、お手数をおかけしました」そう言って、帰宅の準備をしたのです。教員の車で自宅まで送ってもらう際、乗る前には帽子を取り、失礼しますと頭を下げ、靴の砂をぽんぽんとはらって足を中に入れていました。どうですかこのマナー！

来週から2年生は職場体験、3年生はこれから受験時の面接など自分自身のマナーを試される場面が必ずあります。身についたマナーは、その人の強みです。今からでも間に合います。中学校までに身につけておきたいマナーを1年生K君の姿から学びませんか。