

保健だより

(保護者の皆様も一緒にお読みください)

令和3年9月1日 NO.6
海田中学校保健室発行 「絆」

コロナ禍が続く中、2学期がスタートしました。今月の保健目標は、「生活リズムを整えよう」です。だるさや食欲不振はないかどうか、各自でチェックし、自分の生活を振り返ってみてください。季節の変わり目でもあるので睡眠不足の人は要注意です。望ましい生活リズムで過ごせるように見直しをし、自己管理能力を高めていきましょう。

あなたの元気を守るのは？

「ルール」を守る

学校では遊具を正しく使う、ろうかは走らない、道を歩くときは信号無視をしない、自転車の二人乗りをしないなど、決められたルールを守ることで、ケガを防げます。

「あたりまえ」を続ける

手洗いをする、バランスよく食べる、早寝早起きをする、歯みがきをするなど、毎日「あたりまえ」と思っていることを続けて、病気になるのを防ぎます。

あなたの元気を守るのは、あなた自身！



◆8月初め、ある部活動の顧問の先生が、部員たちに話されていた言葉がいいなと思いましたので紹介します。生徒たちは勿論、私自身がこれまでを振り返る学びとなる言葉でした。

『あたりまえのことを あたりまえにしよう！』

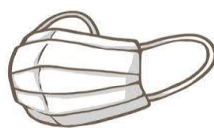
皆さんにとって、学校生活の中での「あたりまえ」のことって何ですか？学習時間、休憩時間、給食時間、掃除時間、部活動の時間等場面ごとに「あたりまえ」にしなければいけないことがありますね。コロナ禍で元気に生活するために、今一度「あたりまえ」の生活について考え、できていることは続け、できていないことは見直して、できるようにしていきましょう。



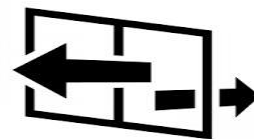
《コロナ禍の学校におけるあたりまえ・・・》



「密閉」「密集」「密接」を防ぐ生活を心がけていますか？



学校で決められたマスクの着用はできていますか？



こまめに、定期的に室内の換気をしていますか？



手洗い後、ハンカチでしっかりふいていますか？