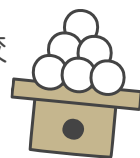


ほけんだより 9月

石井町石井中学校
保健室より



長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。夏休みは、楽しく元気に過ごせましたか？9月は心と体が疲れやすい時期です。少しずつ生活リズムを取り戻しながら、新学期も元気に過ごしましょう！

生活リズムを元に戻そう！

「なかなか起きられない」「なんだか体がだるい…」そんな人はいませんか？夏休みモードから学校モードに切り替えるために、体のスイッチをONにするコツを紹介します。

体を元気にするための3つのスイッチ



① 朝日スイッチ



朝はカーテンを開けて
太陽の光を浴びよう！

② 運動スイッチ



部活動や体育の時間で
積極的に体を動かそう！

③ おやすみスイッチ



寝る前はゲームや動画を
お休みしよう！

「やる気が出たらやる」ではなく、まずは体を動かしたり学校へ来たりすることで、脳のスイッチが入りやすくなります。まずは基本の「早寝・早起き・朝ご飯」から心がけていきましょう！

また、体や心の不調が続く時は、いつでも保健室に相談しにきてくださいね。

保護者の方へ



夏休み明けは、疲れが出やすい時期です。「学校に行きたくない」「やる気が出ない」という気持ちも自然な反応です。まずは十分な睡眠を心がけ、お子さんの話に耳を傾けながら、無理のないペースで学校生活に慣れていけるよう見守ってください。

1年生の保護者の方へ

本日、色覚検査の希望調査を配付しています。内容をご確認の上、**9月9日(水)までに**学級担任へご提出ください。

なお、希望の有無にかかわらず全員提出となっています。ご協力いただきますようお願いいたします。

9月1日は「防災の日」



地震から1か月 自分の身を守る備えをしよう！

先月の地震では、不安な思いをした人も多かったのではないのでしょうか。災害はいつ起こるかわかりません。「自分の身を自分で守る（自助）」ために、学校や家での備えを再確認しましょう。

次のチェックリストは、備えの代表例です。それぞれ自分や家族が必要なものを再確認しておきましょう。

非常用持ち出し袋 チェックリスト



□ 非常食・飲料水
(最低3日分)



□ 懐中電灯・予備電池



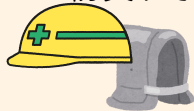
□ モバイルバッテリー



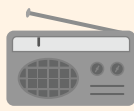
□ 歯ブラシセット



□ ヘルメット
防災ずきん



□ 携帯ラジオ
(手動充電式が便利)



□ 石鹸・消毒液



□ 常備薬



□ 衣類・下着



□ 紐なしのズック靴



□ 貴重品



□ 救急用品



参考：首相官邸 災害の「備え」チェックリスト

9月9日は救急の日

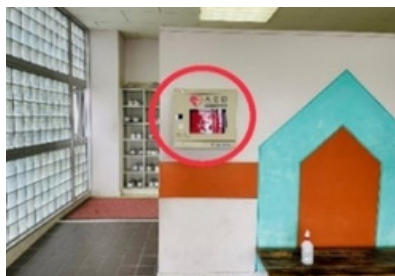


9月9日は「救急の日」です。

石井中学校には、全部で3つのAEDが設置されています。みなさん知っていましたか？
もしものために備えて、どこに設置されているか一度確認しておいてください。あなたの
その備えが誰かの命を救うかもしれません！



ピロティ



体育館玄関



職員室前入口

