

保健だより

令和5年9月1日 NO.5
海田中学校保健室発行 「絆」

(保護者の皆様も一緒にお読みください)

夏休みモードを

切り替え

まずは「早寝」から



酷暑が続く中、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。2年生は職場体験学習お疲れさまでした。だるさや食欲不振はないかどうか各自でチェックし、これまでの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ましょう。

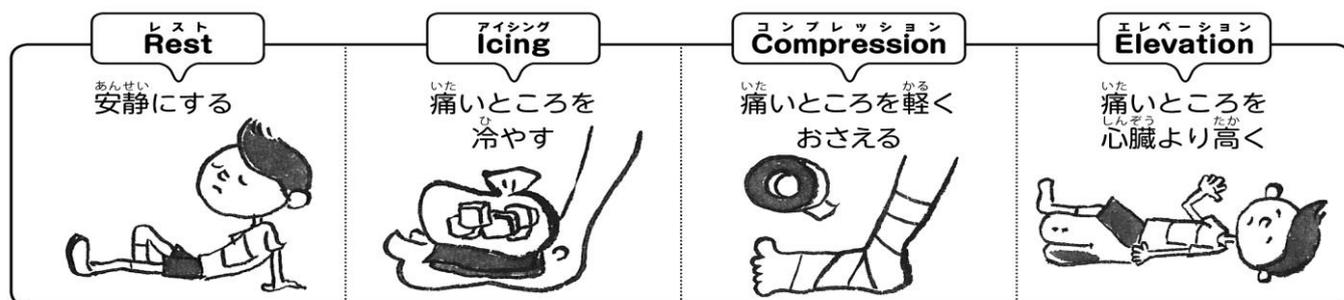
➡ リズムを立て直すポイント

- ① まずは早寝早起き。特に、『早寝』ができるように、それほど眠くなくても、なるべく早い時間に寝る準備をしてみましょう。遅くまでスマホを使用している人は要注意です。
- ② 起きる時間は登校時間が基準になります。ぎりぎりまで寝たい気持ちもわかりますが、少しずつでも余裕を持って起き、朝食をしっかりとって、学校を中心とした生活に切り替えていきましょう!!

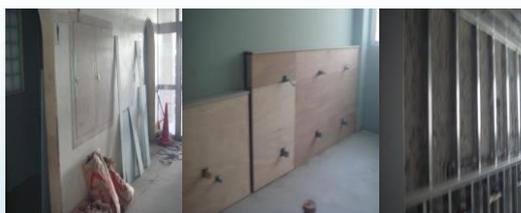
9月9日は救急の日

心得ておくこ悪化しないよ!

おぼえておこう! 応急処置の RICE



各階のトイレ ビフォーアフター



トイレ改修工事の様子



新男女別トイレ・多目的トイレ

夏休みに入り、トイレの改修工事が本格的にスタートし、新しいトイレの使用が可能になりました。感謝して、ていねいに使用しましょう。用具も新しくしてあり、使用の仕方、掃除の仕方などルールがありますので、厳守してください。皆が気持ちよく使用できるように清潔を心がけてください。