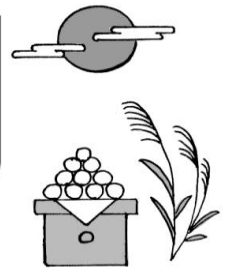


保健だより 9月

北塩原村立裏磐梯中学校 平成30年9月5日(水)

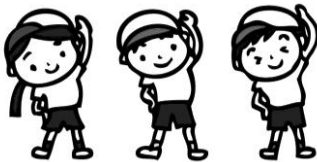
文責：養護教諭 安斎 楓



2学期が始まって1週間が経ちました。毎日、休まず登校してくる生徒の姿を嬉しく思います。2学期は学校行事がたくさん予定されています。体調管理をしっかり行い、万全の状態に参加して楽しめるよう、規則正しい生活をして疲れをためないよう学校でも指導していきます。

【9月の保健目標】

けがの防止に努めよう



9月9日
救急の日



2学期身体測定を実施

夏休み明けに早速、身長と体重を測定しています。子どもたちは、測定の結果に一喜一憂しています。身長ばかり目がいきますが、体重の増減も健康の大事なバロメーターです。部活動などで良いパフォーマンスをするためにも、体重管理も大切です。結果は後日、健康の記録を通してお知らせします。

じゅん び ろんどう せい り ろんどう
しっかり準備運動・整理運動



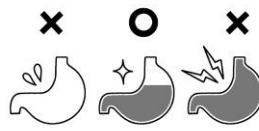
学校行事がたくさん2学期は バスに乗る機会も多いです！

ラビスパ水泳授業、駅伝大会、遠足、史跡巡り、中体連新人大会、芸術鑑賞と移動のためにバスに乗る機会が増えます。乗り物酔いがあるお子さんは事前に酔い止めの準備をお願いします。

乗り物酔い、バイバイ



酔い止め薬を飲む。



腹ハ分目。

空腹も満腹も良くないよ。

朝のリズム できていますか？

学校に着く時間

↓

家を出る時間

↓

朝ごはん

↓

身支度

↓

起きる時間

↓

寝る時間

↓



時間に追われることが多い朝ですが、ゆとりを持って登校したいですね。普段の様子をふりかえりましょう。



中学生の睡眠時間の理想は8～10時間ですが、日付が変わる前に、布団に入るといいですね。