

ほけんだより 9月

千早赤阪村立中学校
保健室 2023.9.4

9月は暦の上ではもう秋ですが、今年はまだまだ暑い日が続くことが予想されています。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲れが残っているのかもしれない。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

自分の健康を守るのは、自分です。だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってあげましょう。



夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を
試してみよう

Let's Sports!

運動することによって、こんなにもたくさんのメリットがあります。9月は体育大会があります♪練習も準備も本番も、思いっきり楽しみながら、自分の持つ力を出し切りましょう!!

<p>病気に負けない体力がつく!</p>	<p>心身の成長・発達を促す!</p>	<p>危険から逃れる能力が増える!</p>
<p>ストレスを解消できる!</p>	<p>疲労からの回復力が向上する!</p>	<p>生活習慣病のリスクが減る!</p>

犯罪やトラブルに巻き込まれないよう SNSの落とし穴に注意して!

<p>それ、本当にアップしても大丈夫ですか? (個人情報、他の人が写った写真、悪口の書き込みなど)</p>	<p>ホント? ウソ? SNSの情報にはウソやデマもあります。真偽を見極める力をつけましょう。</p>	<p>なりすましていることも! SNSで知り合った人と安易に会ったり、写真を送ったりするのはとても危険です!</p>
---	---	--

<input type="checkbox"/> 起きたら、まずスマホ... Snooze...	<input type="checkbox"/> 食事中、トイレやお風呂でも...	<input type="checkbox"/> 歩きスマホ、ながらスマホ...	<input type="checkbox"/> スマホがないととにかく不安... どうしよう~?
---	---	--	--

スマホ依存チェック! がついたら要注意!!

<input type="checkbox"/> 直接会うよりはむやりとり	<input type="checkbox"/> ついつい長時間...	<input type="checkbox"/> みんなといてもそれぞれスマホ	<input type="checkbox"/> 用がなくてもみてしまう...
---------------------------------------	-------------------------------------	---	---

2学期の保健行事(予定)

10月5日(木)検尿1次、10月26日(木)検尿2次、11月10日(金)検尿予備日...対象:全員
11月21日(火)~11月28日(火)色覚検査...対象:希望者(1年生には希望調査を配布します)