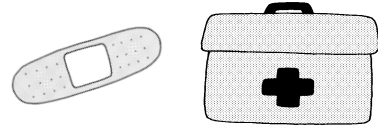


ほけんだより9月



平成30年9月1日 港区立御成門中学校

目標・・・けがに気をつけましょう！



2学期が始まりました。自由な時間がたくさんあった夏休みから、学校モードへの切り替えが必要ですね。なかなか難しい人は、朝起きたら窓越しでもいいので太陽の光を浴びること。そして、朝ごはんを食べることから始めてみてはどうでしょうか？生活リズムを整えて体調を万全にしましょう。

スムーズに2学期をスタートするために

<p>生活のリズムを整えましょう。</p> <p>学校に行く日と同じ時間に起きて</p> <p>朝食をきちんと食べましょう。</p>	<p>宿題はもうすみ了吗か？</p> <p>宿題・勉強は午前中の涼いうちに済ませましょう。</p> <p>夜遅くまでやるより能率があがります。</p>
<p>クーラーのきいた部屋にいる時間を減らしましょう。</p> <p>学校にクーラーはありません。暑さに慣れておかないと9月、持ちませんよ〜</p>	<p>体をよく動かしましょう。</p> <p>ゴロゴロ・タラタラばかりでは2学期はじめがっつらいですよ。</p> <p>少しずつ体を動かしておきましょう。</p>

9月1日防災の日

もしものときに冷静に行動できるように、日頃から「防災」についての意識をしっかりとってください。

<p>避難する場所や連絡先をしっかりと覚えておきましょう</p>	<p>日頃から家族や友人と災害時の行動についてきちんと話し合っておきましょう</p>	<p>非常時の持ち出し品をきちんと用意しておきましょう</p> <p>懐中電灯、携帯ラジオ、救急箱、タオル、水・保存のきく食料、10Lの水、10Lの缶詰など</p>
---	---	---

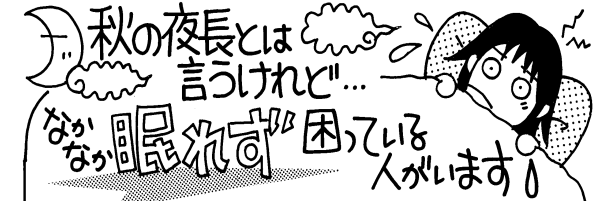


まずは自分でできずをきれいにあらいましょう！

あぐに あらうとバイキンもはいりにくく血もすどに止まるよ！

血でよごれたちりがみなどはきれいなちりがみでつつんでからすてましょう。

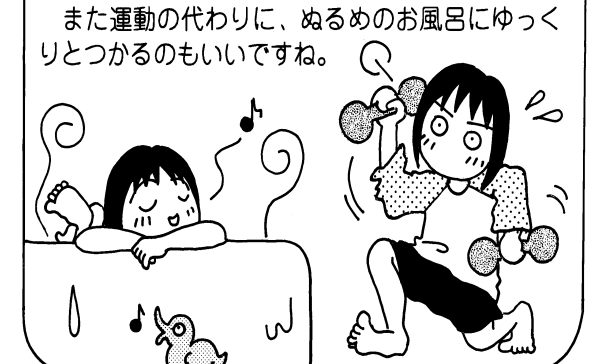
お友だちが血をみてびっくりしないように自分できちんとしまつしましょう。



秋の夜長とは言うけれど...なかなか眠れず困っている人がいます。

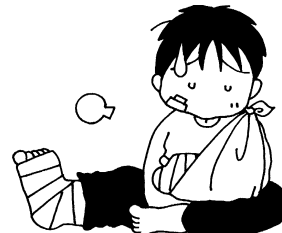
人間の体にはリズムがあり、起床時と睡眠時では体温も違います。夜、入眠に向かい徐々に体温が低下し、寝ている間が最も低く、目覚めに向かって徐々に上昇します。つまり体温が「下がり始める」と眠くなることとなります。

夜、なかなか眠れない人は、寝る2時間ほど前に少し汗ばむ程度の軽い運動をしてみてください。運動で上がった体温が「下がり始める」感覚で、心地よい深い眠りへとあなたを誘ってくれるはずです。



夏休みに病気やけがで受診した場合

ほけんだより7月号にも載せてありましたが、夏休み中に病気やけがで受診したことがありましたら、下記の「夏休み受診連絡票」に記入し、9月5日までに担任の先生に提出してください。



「夏休み受診報告票」

港区立御成門中学校

年 組 番氏名

受診理由（診断名）	受診日	病院名
	月 日	
	月 日	
	月 日	