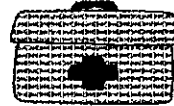
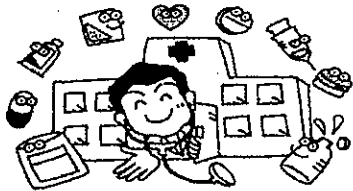


ほけんだより9月

令和4年9月1日
港区立御成門中学校

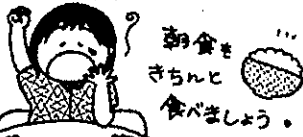





目標・・・けがに気をつけましょう！



暑さが峠を越して、少しずつ過ごしやすくなってきました。夏休み明けの体調はいかがですか？「秋の長雨」という言葉があるように、9月は意外と雨の多い月。雨の日は、気温が急に下がることが多いので、衣服の調節や体調管理に気を配りながら、2学期も実り多い学期にしましょう。

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る。朝食をきちんと食べましょう。</p> 	<p>宿題はもうすみませしたか？</p> <p>宿題・勉強は午前中の涼いうちに済ませましょう。夜遅くまでやるより能率が上がります。</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、持ちませよ〜</p> 	<p>体をよく動かしましょう。</p> <p>ゴロゴロ・ダラダラばかりでは2学期はじめのがつらいですよ。少しずつ体を動かしておきましょう。</p> 



まずは自分でできずをきれいにあらいましょう！



あくびにあらうとバイキンをはいりたくく血もすぐにはじまるよ！



感染症対策は必要ですが、熱中症には要注意

2学期もマスク着用での生活が続きますが、この暑さの中マスクを上手に外す時間を作ることも大切です。人との十分な距離がとれたり、無言での登下校時は、マスクを外しても良いとされています。


マスク着用の期間が長く、マスクを外すことに恥ずかしさや不安を抱えている人も少なく無いと思います。安全なマスクの着脱を行いましょう。



あわせて、定期的な水分の摂取も継続してください。1学期はこれがなかなか徹底できずに、頭痛やフラフラする等の体調不良を訴えた生徒が少なくありませんでした。その原因の多くは、水分を摂取できていない場合でした。のどが渇いてから飲むのではなく、①休み時間ごと、②運動の前後に飲むことを2学期は心がけてみてください。

血でよこ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よう。

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ましよう。



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場合、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。



.....切り取り線.....

「R4 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	