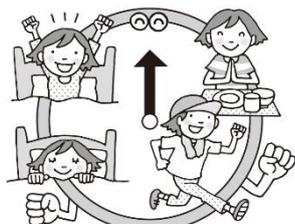


# My☆health

9月

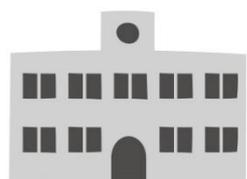
R6.9.2 川北中学校 保健室

## 9月の保健目標 規則正しい生活習慣を心がけよう



さあ、2学期が始まりました。早速、修学旅行(3年)や校外学習(1・2年)など、楽しい行事が控えていますね。しっかりと活動ができるように、生活リズムを整えて、体調を万全にしていきましょう。

生活リズムを  
学校モードに  
戻そう!



朝ごはんを  
ゆっくり食べる

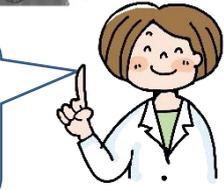


朝は余裕を持って、  
同じ時間に起きる

寝る前にスマホを見るのをやめ、  
早めに寝る



朝ごはんは、脳と体の目覚まし時計。体温を上げ、脳にエネルギーを補給します。よくかむと血行も促進され、目もぱっちり開きます！  
食事・運動・入浴など工夫をして、生活リズムを整えましょう。



### 食べもの

旬の食べ物で栄養チャージ!



魚(サンマ・サケなど)

ビタミン類の他、脳を活性化させるDHAやEPAが豊富!

カボチャ・さつまいも(根菜)

食物繊維・ビタミン類・カリウムなど含まれ、おくみに効いたり便秘を整えたりします。



キノコ類

食物繊維が豊富で腸内環境を整えます。抗酸化作用も!



日中の適度な運動は、スムーズな入眠に効果があります。

運動

湯船につかり、リラックスして、心身の疲れを取りましょう。

お風呂



9月1日は  
防災の日



今年の元日には能登半島地震が起こり、つい先日は台風10号がやってきました。少なからず被害を受けた地域もたくさんあります。身の安全を守るために、災害が起こる前に『防災』について考えてみましょう。

いざ!というときのこと、覚えていますか?  
家族で確認しておきましょう。

防災  
家族会議  
をしよう

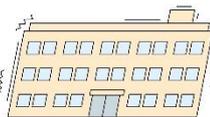
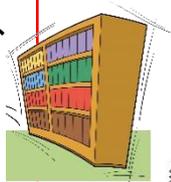


非常口・避難場所、  
避難ルート、  
連絡の取り方などの確認



非常持ち出し袋の点検・確認  
・賞味期限・消費期限は過ぎて  
ないかな?  
・必要十分な内容・量になって  
いるかな?  
・季節によって内容の変更

- ・家具の固定、棚の上に重いものを置かない、  
など家の中の点検をしよう
- ・通学路や家の周りに危険な場所はないか  
確認しておこう(がけなど崩れやすい場所、  
川・河口・水路の近く、倒れそうな建物など)



## 身体計測のお知らせ



9月4日(水) 全学年

(※制服のまま測定します。)

身体計測の結果は、「発育の様子」として9月中にお知らせします。

身長と体重のバランスや身長の伸びなど、気になることがありましたらご遠慮なく保健室までお知らせください。小学1年生から現在までの記録から、成長曲線を作成することができます。



## 2学期も感染症対策を継続!

依然として、県内では新型コロナウイルス感染症(第11波)が多く報告されています。手足口病の警報も継続されています。

どちらも、マスク・手洗い・うがい・換気など、感染症の基本対策が有効です。学期初めは疲れが出やすく、感染症にもかかりやすいので、より自分の体調に気を付けて、対策をしていきましょう。



登校前の  
検温・  
健康観察



マスクの着用  
咳エチケット



手洗い・うがい

夏休み中も部活や大会に向けてがんばっていましたね。また、元気な皆さんに会うことができ嬉しいです。2学期もよろしくお願いいたします。

先日、川北町産のイチジクを食べました。とても大きくて、甘かったです♪

