



# Health News

2023年9月8日  
小木中学校  
保健だより No.10

## 9月の保健目標

## けがを防ごう

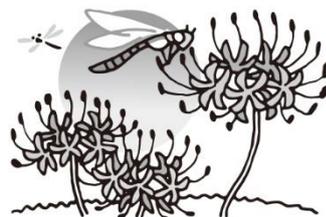
### 9月保健行事予定

11日(月)以降～ 身体測定(全学年)

\*身長と体重を測ります。詳しい日は後日連絡します。

2学期が始まり、1週間が過ぎました。朝晩はだいぶ涼しくなりましたが、今年の夏は本当に暑かったですね。みなさんの体は夏の疲れが残っていませんか？

「夏休みモード」から2学期の「学校モード」に体と気持ちを切り替え、2学期充実した学校生活を送りましょう。



## 生活リズムチェックが始まります

9月11日(月)  
～15日(金)

夏休み明けの皆さんの生活はどうか？夏休み前の生活に戻りましたか？

9月11日(月)～15日(金)の5日間、生活リズムチェックをします。この機会に、自分の生活リズムを整えることを意識して生活してみましょう。

小木中学校の目標

◇就寝時刻…夜11時まで

◇決まった時刻に勉強を始める

◇メディア利用時間…2時間以内



### 生活リズムチェック 9月

- 1 目標は、学校が定める目標よりも厳格を目標に、保護者の力を借りて決めましょう。
- 2 目標の達成は、学校が定める目標よりも少し遅くならないようにしましょう。
- 3 目標が守れたら、目標を少し上げた目標の取り決めをしましょう。
- 4 最終に達成できなかったら、一度休んでも構いません。次週より9日(金)の目標達成

| 9月       | 目標 | 11日(月) | 12日(火) | 13日(水) | 14日(木) | 15日(金) | 目標を達成した日数 |
|----------|----|--------|--------|--------|--------|--------|-----------|
| 起床時刻     | 時刻 | 時刻     | 時刻     | 時刻     | 時刻     | 時刻     | 日         |
| 就寝時刻     | 時刻 | 時刻     | 時刻     | 時刻     | 時刻     | 時刻     | 日         |
| 勉強開始時刻   | 時刻 | 時刻     | 時刻     | 時刻     | 時刻     | 時刻     | 日         |
| 勉強終了時刻   | 時刻 | 時刻     | 時刻     | 時刻     | 時刻     | 時刻     | 日         |
| メディア利用時間 | 時間 | 時間     | 時間     | 時間     | 時間     | 時間     | 日         |
| 朝食       | 時刻 | 時刻     | 時刻     | 時刻     | 時刻     | 時刻     | 日         |

学校の目標を目安に、保護者と話し合っ、自分の目標を決めましょう。

目標の時間は、学校の目標より30分以上遅くならないようにしましょう。

5日間でどのくらい目標が達成できるでしょうか。



## 「小中合同学校保健委員会」が開催されました

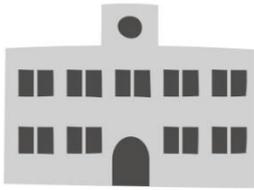
8月21日(月)に「小中合同学校保健委員会」が開催されました。小木小学校と小木中学校の子どもたちの健康診断結果、生活アンケート結果、生活習慣(メディア利用時間)について話し合いました。

小木中学校はむし歯の子どもが多いこと、小・中学校ともにゲーム・動画・スマホ等の利用時間が多い子がいること等が課題として出されました。今後も引き続き、生活習慣に関する指導に取り組んでいきます。また、生活リズムチェックの時期を小・中同じ時期に実施する予定です。

子供たちのよりよい生活習慣形成のために、保護者の皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。



# 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



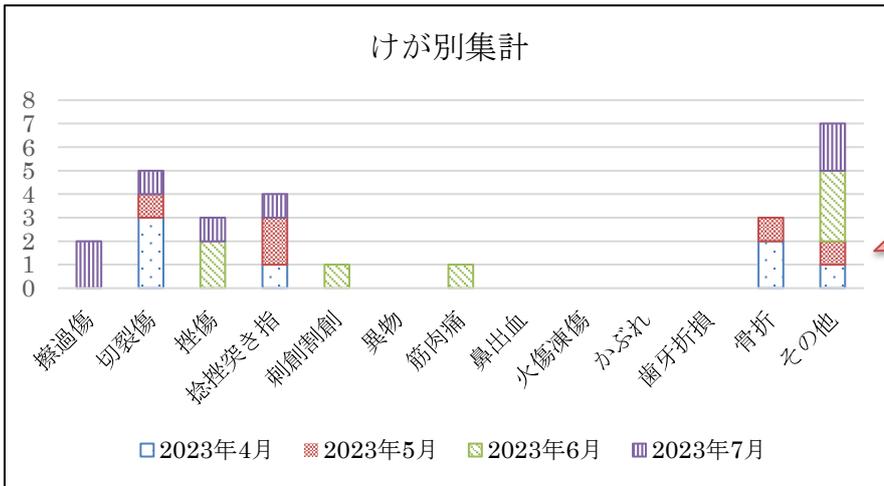
朝は余裕を持って、  
同じ時刻に起きる

寝る前にスマホを見るのをやめ、  
早めに寝る



9月11日から「生活リズムチェック」が始まります。朝ごはんやメディア利用時間、寝る時刻、起きる時刻を意識して、生活リズムを「学校モード」に戻しましょう。

## 小木中学校の1学期 ケガの状況



1学期に多かったケガは  
1位: 切裂傷(切り傷)  
2位: 捻挫突き指  
3位: 挫傷、骨折  
でした。

不注意によるケガも多か  
ったです。

### できるようになろう 応急手当

冷やす

ねんざ、打撲、突き指



ビニール袋に入れた  
氷などで冷やそう

押さえる

切り傷



清潔なハンカチなどで  
傷口を押さえよう

### ケガをしやすいのはこんなとき! ?

慌てているとき



周囲の状況を落ち着いて  
見られるように、余裕を  
持って行動しよう。

油断しているとき



「危ないかもしれない」  
と想着、いつも以上に  
安全確認をしよう。

疲れているとき



前日の疲れが残っている  
と注意力が落ちてしまっ  
よ。睡眠はしっかりと。