



いきいき☆きら☆きら

<内容>

学校モードに戻そう！

身体計測・視力検査の予定

まだまだ注意！熱中症！

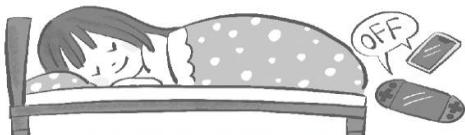
令和7年 9月

津幡中学校長 池島 隆久

養護教諭

高木佑希恵

抜け出せ！夏休みモード →



寝る前のスマホや
ゲームはやめて早く寝る



早く起きて
日光を浴びる



朝ごはんを
しっかり食べる

2学期が始まって1週間経ちました。学校生活には慣れてきましたか？チャイムのない夏休みモードから、学校モードに切り替わるまでは、心も体もしんどいものです。ゆっくりでいいですから、徐々に学校生活のリズムに慣れていきましょう。辛い気持ちや心配事がある人は、話しやすい人に話してみましょう。抱え込まないことが大切です。保健室も力になりますよ。



9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。

夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。



2んなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しづつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみましょう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。



身体計測・視力検査を実施中！



体育の授業中に行っています。すでに眼科を受診した生徒には、受診をすすめる用紙は出しません。

実施日	1限	2限	3限	4限
4 (木)	1-2	3-1		3-2
5 (金)	1-4	1-1	1-3	2-2
8 (月)	2-5		2-4	
9 (火)	3-4		2-3	3-3
11 (木)	2-1			

★持ち物:メガネ

(普段使っている人)



★髪型:耳より低い位置で結ぶ ⇒身長を正確に測るため

× ポニーテール

× おだんご

○ 二つ結び



まだまだ
暑い日が続きます

9月も熱中症対策を万全に！

熱中症 こんな症状に注意

自分や友達に下記の症状がある場合、すぐに先生に伝えよう！
「これくらい…」と我慢しないこと。早期対応が大事です！

① 足がつる	② 立ちくらみ	③ 汗が止まらない	④ 頭痛	⑤ 気持ち悪い

<熱中症を予防するために>

①朝食をしっかりとする



②睡眠時間の確保



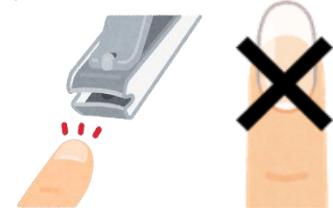
③活動前・中・後のこまめな水分補給



のどが渴く前に飲もう。
水筒を必ず持ってきてね。
体育や部活の分も考えて、
1リットル以上は用意しま
しょう。

爪を切ろう！！

運動会練習時の自分
及び友達へのけがの防
止のため、爪を短く切り
ましょう。
長い爪がお友達の目に
当たり、けがをさせた事
例もあります。



もうすぐ運動会 ケガをしたらどうする？

練習・予行・本番で…

すり傷 すぐに水道水でよく洗い流す

洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。

爪が割れた！はがれた！！
すぐに水洗い・消毒

はがれた爪は無理に取らないでください。
元の位置に戻して固定します。
全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

すぐに石けんと水で洗います！
蜂に刺された

洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。
20分ほど様子をみて、気分が悪くなるときは病院へ行きました。

ねんざ だぼくつきゆび
すぐに冷やす

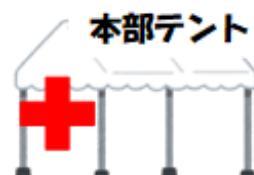
まだ練習中だし…、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!
はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きました。

軽傷でも痛む
うちは運動を
ひかえましょう。

上をむいたり、横になったり、
ちり紙をつめたりはしません。
なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。

**運動会の救護場所は
本部テント内です！**



けがや体調不良は、我慢しない。周りの人々に伝えてから来てください。