

保健だより

9月号

熊本市立江南中学校

R6. 9. 2 (月)

保健室 木付誌帆



2学期がスタートしました。夏休みは楽しく過ごせましたか？まだ夏休みの生活リズムから抜け出せずにいる人もいませんか。

いつもの生活リズムに戻すためには、まず「早寝早起き」を心がけしっかりと睡眠をとることが大切です。朝ご飯もしっかり食べ、早く学校生活のリズムに切りかえましょう！

学校生活が始まるにあたり、不安なことや心配なことが出てくる人もいると思います。本校の先生やスクールカウンセラー、様々な相談機関もあるので、気軽に相談してくださいね。

保健行事

2学期の身体測定を行います



昼休みに保健室で行います。服装は制服でも体操服でもクラス単位で揃ってれば、どちらでも大丈夫です。トイレを済ませて、来てください。

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 9/13日(金)1の1 | 9/2日(月)1の2 | 9/3日(火)2の1 |
| 9/6日(金)2の2 | 9/9日(月)2の3 | 9/10日(火)3の1 |
| 9/11日(水)3の2 | 9/12日(木)3の3 | |



第1回学校保健委員会を行いました！



去る7月12日(金)に第1回学校保健委員会を行いました。

まず始めに、保健委員長の向井さんからこれまでの取組や本校の生活習慣等に関する実態、体育委員会の本多さんから体力に関する実態の発表をしてもらいました。その後、本校の運動能力が熊本市の平均よりも低い項目が多いという健康課題を解決するために、熊本大学准教授の末永祐介様に来ていただき、「運動能力を向上させるための方法・実践」を学びました。

実態発表、講演の後には、個人、学級で目標を立て発表してもらいました。各学級で活発に意見交換が行われ、講演会の内容が活かされた、いい目標が出来ていました。2学期から実践に取り組みしましょう！！

運動能力向上に向けて 1-1 学級目標!		保健		運動能力向上に向けて 1-2 学級目標!	
Good dayの日は みんなで計画を立てて遊ぶ		7/12(金)に行った 「第1回学校保健委員会」 で決まった 各学級の目標です!! ●目標達成に向けて、学級で協力しましょう☆		旧のノルマを決めて運動する 毎週水曜日は全員外に出て遊ぶ	
運動能力向上に向けて 2-1 学級目標!		運動能力向上に向けて 2-2 学級目標!		運動能力向上に向けて 2-3 学級目標!	
ドキドキ鬼ごっこで 体力向上と きずなを深める		月に1回 GOOD DAYの日に 全員で遊ぶ!		Good dayの日に クラス全員で外に出る	
運動能力向上に向けて 3-1 学級目標!		運動能力向上に向けて 3-2 学級目標!		運動能力向上に向けて 3-3 学級目標!	
休み時間に立ち回り 歩いたりする		遠回りしながら移動教室の 階段を早く下りる Good dayの日にクラスのみんな と遊ぶ ●階段一段飛ばしをする		Good Dayの日に 全員遊ぶをする!!	

🌸 2学期のスクールカウンセラー来校日 🌸

1学期は希望者が多かったです。希望される方は早めにご相談ください。

日にち 9/11 (水)・9/25 (水)・10/19 (水)・10/23 (水)
11/11 (水)・11/27 (水) 12/11 (水)

時間 10時25分～14時25分

*多少変更することもあります。



”浦上美佐子先生”が本校のスクールカウンセラーとして来てくださっています。学校のこと、部活動のこと、勉強のこと、家族のこと、友人関係などなど、気になることや心配なことがある人は、話してみませんか？
カウンセリングは気軽にうけて大丈夫ですよ。

【保護者のみなさまへ】

保護者の方のご相談も受け付けております。お子様の子育てについて、家族について、ちょっと誰かに話したいという方でも大丈夫です。希望される方は、お気軽にご連絡をお願いします。

生徒の皆さん、保護者の方へ

私事ですが、9月15日から出産のため、お休みにいらさせていただくことになりました。江南中へ赴任して約5年間、お世話になりました。年度途中でお休みにいらさせていただくので、心残りであると共にご迷惑をおかけしてしまう面もあるかと思えます。優しい江南中の生徒の皆さん、温かい保護者の皆さんのおかげで、日々学びながら過ごすことができました。

これまで、性に関する授業の時に、生命誕生やいのちの大切さについての話をすることがありました。たくさんのお話を教えることが出来ませんでした。大切に育ててきてもらった命を大切に、そして自信を持って過ごして行ってほしいと思っています。時には悩んだり、うまくいかないこともこれからあるでしょう。そんな時、自分を責めるのではなく、周りの人と助け合ったり、時々休憩したりしながら、ゆっくり前へ進んでいける力が江南中生にはあると信じています。しばらく学校からは離れますが、これからも皆さんを応援しています。9月17日からは新しく川本朱音先生が来られます！

まだまだ

熱中症 に注意!

9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。そんなときに注意したいのが、熱中症です。

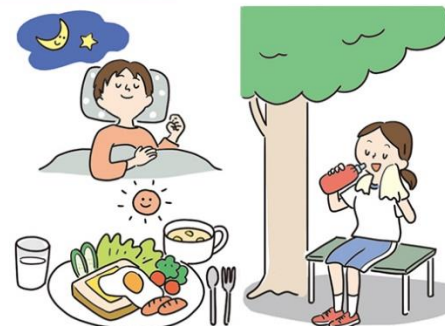
暑いときに長い時間、運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出にくくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。すると、のどがかわいて頭痛がしたり、心臓がドキドキしたり、体がけいれんしたり、熱が出たりします。これが熱中症です。

暑い日は、熱中症にならないよう、いつも以上に自分の体の調子に注意しましょう。



ココに気をつけて!

- 睡眠をしっかり取る。
- 朝ごはんを食べる。
- 運動中はもちろん、その前後にも、水分や塩分を補給する。
- 運動するときは、ときどき休憩する。
- 体調が悪いときは、運動しない。



「熱中症かな?」と思ったら...

- 木かげなど、風通しのいい場所で、衣服をゆるめて休む。
- 意識がある場合は、両手と両足を水につける。
- 意識がない場合は水道水をかけ、風を送る。
- 冷たい水やお茶、スポーツドリンク(※)などを飲む。※はき気やけいれんがない場合

