

2学期がスタートして2週間程経ちました。早速テストもありましたね。みなさん、体調はいかがですか？
気持ちと身体を切り替えて、2学期も頑張りましょう！まずは体育祭！熱中症・感染症にも注意してください。

9月16日～23日は第2回ハッピーライフウィークです！

前回の反省を踏まえながら、自分で生活をコントロールできるように頑張りましょう。シルバーウィークが重なり、生活習慣が乱れやすい週かもしれませんが、意識して取り組みましょう！！今回の重点テーマは「睡眠」です。

今日からできる！ぐっすり眠るための3つのコツ

①寝る1時間前はスマホを控える



②休日も起きる時間を変えない



③朝日を浴びる



※ 保護者の皆様へ ※

取組期間中のお子様への声かけをよろしくお願いいたします。期間終了後、カードを家庭へ持ち帰りますので、「保護者の方から一言」の御記入や、お子様の取組状況の評価をよろしくお願いいたします。

お知らせ

私事で恐縮ですが、出産準備のため9月14日(月)から休暇に入ります。出雲崎中の皆さんには、廊下での挨拶や保健室での雑談、学校行事や生徒会活動に全力に取り組む姿から、たくさんパワーをもらいました。元気な赤ちゃんを産んで戻ってきたいと思います。ありがとうございました。

養護教諭 _____

体育祭目前!準備万端で挑みましょう!

けがなく、健康に体育祭を実施できるよう、中学生の皆さんが自分でできる準備がたくさんあります。

1 早く就寝しましょう

体育祭期間は早めに寝て、十分な睡眠をとりましょう。
睡眠不足は、熱中症や体調不良の原因になります。

2 朝ごはんをしっかり食べましょう

朝食は1日の活力です。朝しっかり栄養をとってきてください。
昼食前に全ての競技を実施します。

3 体調が悪いときは、周りに伝えましょう

「なんだか調子が悪い気がする。」「いつもと違う感じがする。」と思ったら、我慢せず
すぐ周りに伝えましょう。無理は禁物です。

4 手や足の爪を短く切りましょう

爪が長いと、運動中に、割れたり剥がれたりしてケガをする危険性があります。また、長い爪が人に当たり、人にケガを
させてしまうこともあります(人の目に自分の爪が当たったらどうなるでしょうか...)。手のひら側から見て、指先から爪が
出ない程度(深爪しない程度)に切るようにしましょう。

5 水分、帽子、タオル、着替えを忘れずに!

熱中症の危険があります。一日分足りる量の水分を自宅から持参してください。運動前・途中・後に必ず水分をとりま
しょう。帽子も忘れずにかぶってください。大量の汗をかくことが考えられますので、タオルや着替えは必須です。



9月1日は防災の日でした

今年の夏は、熊本県での地震や、千葉県での水害が発生しました。災害はいつどこで起こるかわかりません。自宅
や学校以外で災害が起こった場合も、どのように行動したらいいか考えておきましょう。

9月1日は防災の日 屋外や外出先で地震が起こったときは

●かばんなどで頭を保護し、
落下物から身を守る



●近くに公園など広い場所が
あれば、そこに移動する



●電車やバスでは転倒しないよう
手すりなどにつかまり、
停車後は乗務員の指示に従う



●ブロック塀や自動販売機、
電柱などから離れる



●海岸付近の場合は、すぐに
高台へ避難する



●エレベーター内では全ての階
のボタンを押し、停止した階で
降りる

