

ほげん・だより 9月

令和5年9月1日
熊谷市立三尻中学校
保健室

【9月の
保健目標】
安全な生活を
しよう

猛暑続きの夏休み、心身ともに健康に過ごせましたか？コロナが5類になり、去年までとは違った夏を経験できた人もいたのではないのでしょうか。

まずは、学校にみなさんが戻ってスタートできることを嬉しく思います。休み明けは少し辛く感じることもあるかもしれませんが、規則正しい生活リズムを目指して、心身の調子を安定させて学校リズムを取り戻していきましょう。

【テーマ】

～夏休み明けの生活リズムを整えて
『前期期末テスト』に全力を発揮しよう

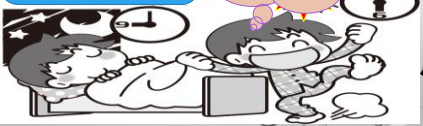
第1回 HQC シートを実施します！

9/4日(月)～9/15日(金)

夏休み、終わってしまいました。。。

今朝はシャキッと
起きられましたか？

体調はどうですか？



授業は集中できていますか？

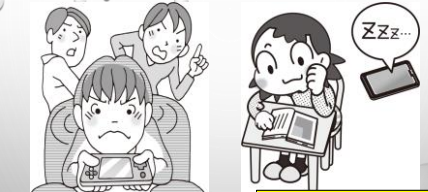
できていないとしたら。。。理由は???

睡眠不足？

朝食抜き？



優先順位を考えた生活をしていま
すか？



まず楽しいことから

VS

やるべきことを先に

大事な時間を奪われていないですか？

勉強始め
なきやだ
けど。。

早く寝な
きゃだ
けど。。



先にやらなきゃならないことある
けど。。

改善したいことを具体的な目標に
して取り組もう！

例えば

- 早寝・早起き・朝ごはん ⇒ 11:00就寝・6時起床・毎日朝ごはん
- 体調を整える ⇒ 毎日睡眠7時間以上とる
- 勉強時間を増やす ⇒ スマホ時間より勉強時間は+60分

さらに良い毎日を自分でつくろう！

睡眠 7～8 時間
確保！！



22:00～
6:30
までの間に
一定時刻で

目指して
ほしいこ
と

3 減運動と『やるべきこと』を
先に！⇒ 勉強・睡眠
時間を確保！



先に学習を！
学習時間の方が多
なるように！



寝る一時間前にやめる
布団に持ち込まない

朝食 毎日食べる



バランスを
考える
Oが3つ以上
つくように

生活リズムが整う
体調が良くなる
気分が良くなる

集中力UP！！体力UP！
勉強・運動がんばれる

実感！

HQC シートは、2週間取り
組んだ後、家庭へ持ち帰ります。
保護者のコメントをお願い
致します。また規則正しい
生活リズムについてぜひ話
題にしてください

夏休みに受診は済みましたか？



ほうっておくのは心配です。未受診者の人は個別指導を計画中です

視力⇒視力低下の原因は？近視？仮性近視？

「仮性近視」の場合なら改善する可能性あり！
早期受診で早期治療を！眼に良い生活習慣も意識できます

歯肉炎・むし歯⇒放置すれば進行する一方。症状軽く

治療日数を少なくするなら早めの受診を！
放置せず少しでも早くフコに診てもらい早く治療を！



今、心とからだの調子はどうですか？はっきりとした不安や悩みとして感じていなくても、こんなことはないですか？

心

からだ

行動

イライラする
集中できない
気持ちが落ち込む
ひとりぼっちの気がする

いつも疲れている
だるくて起きられない
寝つけない・夜目覚める
食欲がない

自分を責める 全部自分でしょうとする
飲みすぎる 食べすぎる 買いすぎる
いつもうまくいかない時のことを考えている 自分や人・物を傷つけてしまう

自分でできる対処法

誰かに頼っても良いですよー

周りの人にも、自分にも、誰にでも、調子が乗らないことはあります。そんな時は・・・

★「なんかイライラする！」と声に出したり、紙に書いたりして、表現する

→自分（大切な人）の気持ちに気づいて大切にすることに繋がります

★音楽を聞く・おしゃべりする・運動する・読書やまんがを読む・ぼーっとするなどストレス対処法を見つける→自分に合った対処方法をいくつか持っているとうまくできます

★誰かを頼ってみる→人とつながりをもつことで解決することもあるかもしれません。

こころにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て下さいね。



お知らせ

日本スポーツ振興センターへの加入についてのお知らせを裏面に載せましたので、ご一読ください。災害給付金の掛け金（保護者負担分460円）は学年費より引き落としさせていただきました。ご了承ください。