

保健だより 9月

福島市立飯野中学校
保健室
2016. 9. 8

夏の暑さが過ぎ去り、季節は少しずつ秋に近づいてきました。夏の疲れと、気温の差で体調を崩しやすい時期だと思えます。早寝・早起き、バランスのとれた食事で体力をつけられるようにしていきましょう。

8・9月保健目標【けがの予防に努めよう】



☆生活リズムを整えよう☆

2学期が始まりました。元気いっぱいスタートダッシュ!!...
...といきたいところですが、ダルい、眠い、という声もちらほら...
夏休み中にくるってしまった生活リズム、早く叩き直しましょう!



☆9月保健関係行事☆

- 9月9日（金） 食に関する講話 全校生徒
- 9月21（水） 喫煙防止教室 1学年



☆救急の日☆

9月9日は「救急の日」です。みなさんは、けがをしないように気をつけて運動をしたり、日常生活を送ったりしていますか？けがなく安全に過ごせることが1番ですが、もしけがをしてしまった時、自分で応急手当はできるでしょうか。確認してみましょう。



を「敬う」って、

もうすぐ敬老の日。社会を支えてきた年配の方を敬い、長寿を祝う日です。では、「敬う」ってどういうことでしょうか。

他人は誰でも、自分にはないものを持っています。年配の方なら、長年の経験で身につけてきた知恵や技術などがその一つですね。ほかにも、誰にでも優しい、笑顔が素敵、話が面白い、料理が上手…などなど。

相手のキラッと輝く素敵なお顔を見つけて、尊重し、伝えてあげることが「敬う」の一つの形ではないでしょうか。もちろん、そのキラッはあなたにも。

☆眼科や歯科受診をした人へ☆

夏休み中に、視力の再検査や歯の治療などで病院を受診した人は、受診報告書の提出をお願いします。

まだ受診していないという人は、早めの病院受診をお勧めします。