鬼石中学校
保健室
No.6　R5.9.14

長い夏休みも終わり、2学期が始まりました。笑顔のみなさんに逢えてとても嬉しいです。
元気いっぱいスタートダッシュ！！で、修学旅行やチャレンジウィークも終わり、次は中体連、桜華祭…まだまだ行事の多い2学期です。体調を整えて、勉強も！運動も！バランスよく取り組んで、精一杯楽しみましょう♪

8.9月の保健給食目標

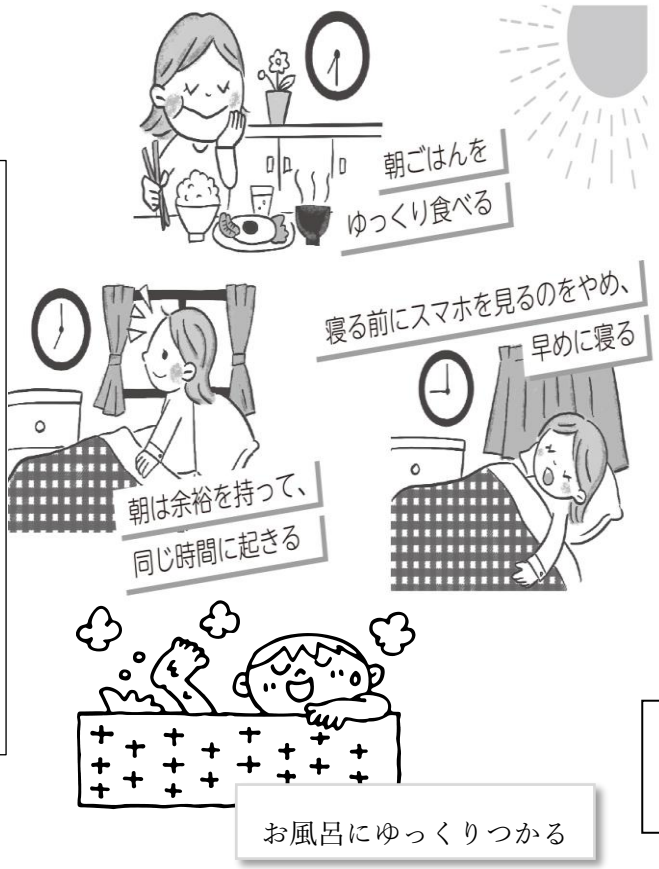
けがを防ごう
朝食をしっかりとろう

受診報告書の提出をお願いします。
「未検査者への通知」、「治療のおすすめ」をもらって、受診がすんでいる場合には報告書の提出をお願いします。まだの場合には、できるだけ受診をしていただけますようお願いします。**特にむし歯は治療をしないと治りません。**早めの受診をお勧めします。

群馬県感染症情報

藤岡保健福祉事務所管内でインフルエンザや新型コロナウイルス感染症の感染が広がっており、学級閉鎖も出ています。体調が悪い場合には無理をせず、ご家庭で様子を見てください。また、**一人一人が感染症に対する意識を高め、これまで同様、感染症予防対策を続けていくことが大切**です。引き続き、ご家庭でのご支援、ご協力の程よろしくお願いします。

夏の疲労、残っていませんか？



自分の健康を守るのは自分です。だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。自分を大切に、いたわってあげてね。

9月1日は防災の日
9月9日は救急の日

これ、どこにある？

避難経路

学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。

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	こころのほっとチャット	生きづらびっと
0120-99-7777		

保健室にも相談に来てくださいね。

スクールカウンセラーの坂本先生にもぜひ相談してみてね！お話をしたい人は担任の先生か保健室まで。

【2 学期来校日】

10 月　3 日、24 日

11 月　7 日

12 月　5 日、19 日

レッツ　トライ！！
けがをしない体づくり！！

1 学期に実施した高崎健康福祉大の身体機能検査の個人結果が返ってきましたので、後日配布します。個人の結果からおすすめトレーニングが紹介されています。

体育の準備運動にも取り入れ始めました。ぜひ続けてみてください。

皆で一緒にがんばりましょう♪

「お弁当の日」の取り組みに、ご協力いただきありがとうございました。

今年度もフレッセイ鬼石店にご協力いただいています。つきましては、「鬼石中のお弁当の日」の写真の提供についてご了承いただければありがたいです。ご承知いただけない場合には担任または担当（新井麻美）までご連絡ください。よろしくお願いします。