

ほけんだより



鬼石中学校
保健室
No.6 R6.9.13

「月にうさぎがいる」という言い伝えを聞いたことがありますか？満月の影の模様がうさぎに見えることから言われ始めたようです。日本ではお餅をついていると言われますが、中国では薬の材料を粉にしているところとも言われています。見る人によって見え方が違うものなのですね。お月見の季節です。今年の中秋の名月(1年で月が最も美しいと言われる日)は9月17日(火)です。ちなみに今年の満月は18日(水)だそうです。ぜひ、夜空の月を見上げてみてください。みなさんには月の影が何の形に見えるでしょうか。



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。

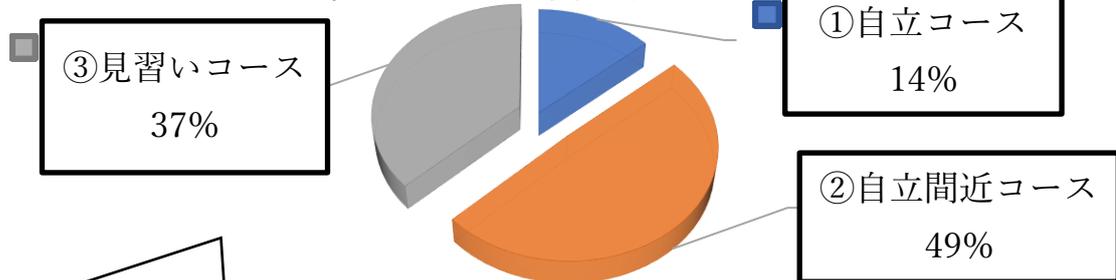
「未検査者への通知」、「治療のおすすめ」をもらって、受診がすすんでいる場合には報告書の提出をお願いします。まだの場合には、できるだけ早めに受診をしていただけますようお願いいたします。なお、受診治療中の場合にはその旨を担当までお知らせください。

保健室からの夏休みの宿題覚えていますか？

- その1 “睡眠”をしっかりとること！・・・できたでしょうか？引き続き意識をしていきましょう。
- その2 8月29日に元気に登校すること！
・・・元気なみなさんに会えることができよかったです！

“自分で作る”「弁当の日」 取り組みにご協力いただきありがとうございました。

第1回 お弁当の日



【感想】(一部抜粋)

- ・配置をよく考えた。
- ・一人で作って難しかったけど楽しかった。
- ・気持ちを込めて、丁寧に作った。
- ・いろいろないいお弁当が作れるようにいろいろな食材でおかずを作った。

「食べることは生きること」！3年間の弁当の日を通して、自立心を育み、食や健康への関心に繋がったらいいなと思います。

保護者のみなさんのご支援、ご協力に感謝します。第2回は、3学期始業式に予定しています。

“秋バテ”に注意しよう!

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。



秋バテの原因は?

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣（冷房の効いた環境、冷たいものとりすぎなど）も関係していると言われています。



秋バテ対策 ～自律神経を整えよう～

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする



応急手当

保健室へ行く前に

できることはないかな?

