

～生徒・保護者の方、一緒にお読みください～

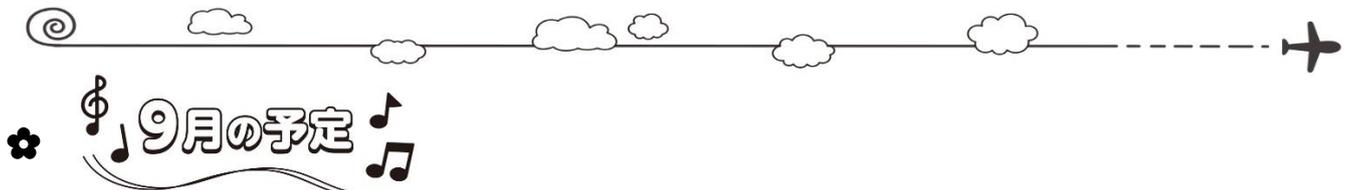


No.5

令和5年9月

港区立青山中学校
保健室

9月13日頃は鶺鴒鳴(せきれいなく)といわれ、暦の上ではセキレイが泣き始める頃とされています。セキレイはもともと冬鳥ですが、昭和になってから全国で見られるようになり、今では1年中鳴き声を聞くことができます。東京都周辺ではキセキレイ、セグロセキレイ、ハクセキレイを見ることができます。「チチン、チチン」とかわいく鳴く声に耳を傾けてみましょう。



🎵 9月の予定 🎵

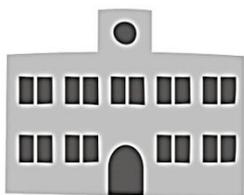
日時	行事	対象	備考
9月28日(木) 13:30～	脊柱側彎検診 (2次検診)	該当者 (保護者の承諾が必要)	9月1日に該当者へ書類を配布しました。9月8日までに承諾書を提出してください。 <u>当日の持ち物</u> : 体育着(ジャージ不可)、お知らせ用紙(本日配布)

🌸 9月の健康目標「生活リズムを整えよう」

生活リズムを
学校モードに
戻そう!



寝る前にスマホを見るのをやめ、
早めに寝る



生活リズムを整えるポイントは3つ!

①朝しっかり起きる

学校へ行く準備ができるよう、余裕をもって起きるようにしましょう。

②朝ごはんを食べる

朝ごはんは一日の栄養源。それだけでなく体も目覚めるスイッチになります。

③早めに寝る

スマホなどの電子機器は目が覚めてしまいます。早く起きられるように早めにやめましょう。

❁救急の日

9月9日は「救急の日」。

秋はスポーツの秋とも言いますね。2年生は区連合体育大会、3組は特別支援学級合同運動会、そして、青山中の運動会も秋に行います。けがの予防、応急手当を確認しましょう。



AEDの
設置場所を
知っていますか？

青山中のAED設置場所は…

1階 ホール前

いざという時のために、どこにあるか覚えておきましょう！

❁けがを予防しよう



準備運動をする



水分補給、休養をとる



足に合った靴を履く



つめを切る

❁応急手当ができるようになろう



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

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
くださいな。

