



安堵中学校
保健室 No.5
2021.9.2

2 学期がはじまりました

- 夏休みはゆっくり休めましたか？またどんな風に過ごしたか教えてください☆
- 2 学期は修学旅行や校外学習、安中祭と行事が盛りだくさんです。また 3 年生は受験に向けての勉強も本格的になってきますね
- 楽しんだり頑張ったりするためにはまず健康が大切
- 睡眠や食事など基本の生活習慣を学校モードに切り替えていきましょう！！



正しい感染予防をおねがいします

新型コロナウイルス感染症の感染者が増加し続けています。そんな中みなさんととても頑張ってくれていると思います。しかし日々最多感染者数が更新され、デルタ株等のさらに感染力の強い変異株もでてきます。自分のためにも大切な人のためにも、改めて手洗いとマスクの着用の徹底をお願いしたいと思います。

しかしどれだけ感染予防をしていてもウイルスは目に見えるものではありません。完全に防ぐことは難しいです。

冷静に思いやりをもった行動ができるように協力お願いします。

様々な生活様式の変化に我慢の連続かもしれません。しんどい時はため込まずにフレッシュ方法を探したりいつでも相談してください。

小さなことから楽しみを見つけながら 2 学期も元気に過ごしましょう。

スポーツの秋を安全に楽しむための約束



運動の前と後には
しっかりストレッチ



まだまだ熱中症に注意
汗をかいたら水分補給



食事や睡眠はしっかりとる
体調管理が大事



使いすぎ症候群に注意
休む勇気を持つ

体育大会の練習がはじまりますね。9 月になってもまだまだ暑い日が続きます。夏休みでクーラーのきいた涼しいところに体が慣れてしまっていると外の暑さに負けてしんどくなってしまうかもしれません。水分をしっかりと取り、体調をみながら取り組みましょう

また怪我も起こりやすくなります。準備体操は入念に!!!

そして靴のサイズを調整する良い機会にもなります。きつすぎる靴や大きすぎる靴は足を痛めたり転倒の原因に。

指先を適度に動かせる少しのゆとりがあり、動きに合わせてしなり、足を支えることができる靴がベストです。

学校についたらまず手洗い！！



手を洗おう



消毒しよう



うがいをしよう



マスクをしよう



換気をしよう



うちで過ごそう

正しくつけていますか??



準備運動

どうして するの?

その1 怪我を防ぐ
筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのケガをしにくくなります。

その2 体の調子をリセットする
その日の自分の体調を確認できます。しんどいと感じたり、体のどこかが痛いと思ったら無理せずに休みましょう。

その3 心の準備をする
少しずつ体を動かすうちに「さあ運動を始めるぞ!」と気持ちも整ってきます。やる気がわいて、いい記録につながるかもしれません。

「めんどくさいなあ」と思わず、運動をがんばる前にはしっかり行いましょう

スクールカウンセラーに
相談してみませんか?

9月の来校日は
10日(金)・24日(金)

予約は担任の先生か、保健室安東まで
声をかけてください。
保護者の方も受けられますので学校まで
ご連絡ください。

TEL 0743-57-2028