

# ほけんだより 9月号

2022. 9. 1  
国府中学校 保健室

学校保健目標：たくましく「生きる力」を育むための健康的な生活習慣の確立

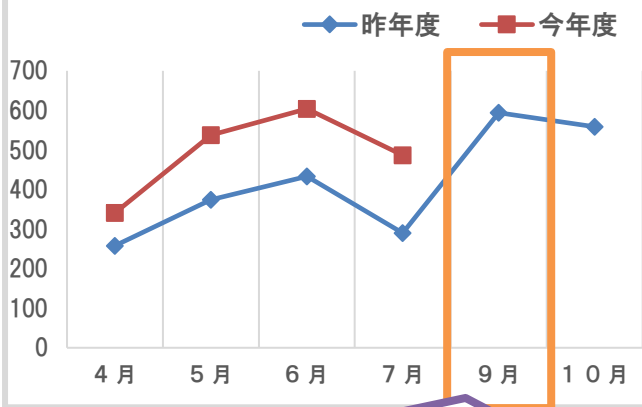


## ～8月の保健室～（全校生徒：519人）

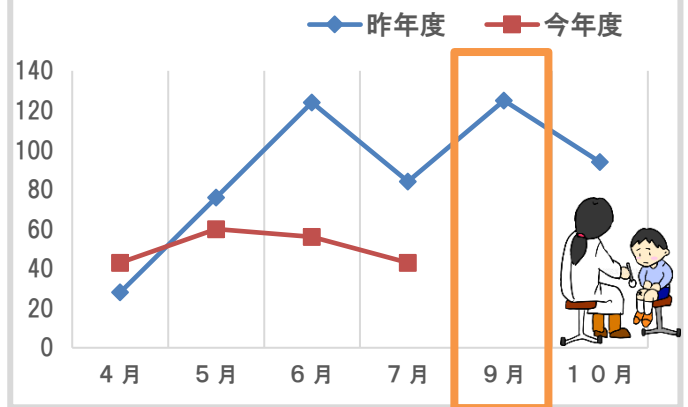
|              | 8/25 (木) | 8/26 (金) | 8/29 (月) | 8/30 (火) | 8/31 (水) |
|--------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 欠席人数         | 40       | 36       | 40       | 35       | 43       |
| 保健室来室者数      | 1        | 0        | 2        | 6        | 1        |
| 保健室で1時間休養した人 | 0        | 0        | 1        | 3        | 0        |

※欠席人数に出席停止者数は含まれていません

### 欠席人数の推移



### 保健室来室者数の推移



### 夏休み明け、生徒のみなさんへ

昨年度の欠席人数の推移を見て分かる通り、例年、夏休み明けの9月が1年の中で最も欠席人数が多くなります。生活リズムが乱れている生徒は、まずは早寝から挑戦しましょう。そして、朝起きたら陽の光をあびることから1日をスタートさせましょう。2学期は運動会、合唱コンクール、文化祭等、行事がたくさんあります。自分の体と心の調子にも気を配り、何か不安なことがあれば、身近な人に相談してみてくださいね。

**☆保護者の方へ** お子様が体調不良を訴える場合、体に現れている症状を受け止め、小児科受診をお願いします。心の問題であっても、まずは何らかの身体症状を訴えるケースがほとんどです。“親は自分の体調を心配してくれる、自分のことを分かってくれている”と子どもが感じ、安心できることがあるそうです。お子様のことで気になることがあれば、気軽にご相談ください。

### 運動会シーズンのけが・病気について

昨年度(9/3～9/11)の生徒のけが・病気 ↓

#### 内科

- ・熱中症 7人 ・頭痛9人
- ・気分不良 5人 ・めまい4人
- ・吐き気3人 ・発熱2人 ・鼻血2人

#### 外科

- ・筋肉痛、関節痛 11人
- ・肉離れ3人 ・捻挫4人
- ・打撲2人 ・擦り傷10人



朝食欠食、睡眠不足は、  
熱中症のリスクが高くなります。  
注意しましょう！ 運動の前には  
必ず準備運動を！運動後の水分補給  
やストレッチも忘れずに！体も心も  
万全な状態で、運動会に臨み  
ましょう。

# 夏休みモードからの脱却!

頭をはたらかせて、クロスワードパズルにチャレンジ☆ A~Dに入る文字を並び変えてみよう



【ヒント】生活リズムをととのえるカギとなるのは○○○○です。

- 〈タテのカギ〉
- ① 朝のぼる太陽のこと。
  - ② 物語などで中心となる人物。
  - ③ 1センチメートルの10分の1は1○○メートルです。
  - ④ 池や川などにいるフナよりも大きい魚。□ヒゲがあるけどナマズではない。
  - ⑦ ゆずに似ている小さい果実。大分県の特産。
  - ⑨ カメラで写真をとるときに、持った手が動いてしまうこと。
  - ⑩ 刃物などをみがく石のこと。
  - ⑪ とっても細かい石のつぶ。海岸などで見られる。

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| ① | ② |   | ③ |   | ④ |
|   |   |   | A |   |   |
| ⑤ |   |   | ⑥ | ⑦ | B |
| ⑧ |   |   |   |   |   |
|   |   | C | ⑨ |   | ⑩ |
| ⑪ |   |   |   |   |   |
| ⑫ |   |   | ⑬ |   |   |

〈ヨコのカギ〉

- ① 多くの人と同じ考えで行動すること。○○○○をそろえる。
- ⑤ 水をわかしたただけのお湯のこと。
- ⑥ 相手の気持ちや考えがよくわかっていること。Aさんは○○○のある人だ。
- ⑧ 海藻の一種で干すと真っ黒になる。細かい。豆や油揚げなどと一緒に甘辛く煮て食べる。
- ⑨ 試験や試してみることを英語でいうと。
- ⑪ お酢などで味つけをした昆布の駄菓子。
- ⑫ 「今」を英語でいうと。
- ⑬ 昔から今まで進んできたあと（もしくは記録）。この建物には○○○がある。



※答えは保健室廊下の掲示板で確認!

## タイムスケジュールをつくらう

学校に到着する時間からさかのぼって時間を書きこんでみよう

8時間以上がベスト!

ふせんに入るベストな時間は

午後

寝る

睡眠

朝起きる

朝ごはんと身じたく

家を出る

学校に着く

午前

午前

午前

午後

1時間前にはゲームやスマホはやめよう!