

2025.9.5 No 6

下松工業高等学校 定時制 保健室

~こころとからだの主人公になろう~

笑顔が人と人との絆をつくる

まだまだ日中の暑さが続く中、2学期がスタートしました。2学期最初のみなさんは、 素敵な笑顔と元気なあいさつから始まりました。始業式で校長先生の話にあった「しんか」 を休み中にみつけていたのでしょうか?2学期も規則正しい生活をし健康管理に努め、休 まず登校しましょう。

## 9月の目標 生活習慣を確立しよう



## 2学期 生活リズムの切りかえは、うまくできてるかな?

44 日間の夏休み、どう過ごし ましたか?

### 夏休みの健康調査から

### ○規則正しい生活

できたと思う 18人

- ・ルーティンができた
- 早起きし、バイトに 行った。
- ・早寝、早起きをした。

できなかったと思う 5人

- 夜更かししてた
- だらだらしすぎた
- 昼夜逆転
- 寝てばかりいた

#### ○健康面

- 23 人が元気に過ご していた
- 2 人けがをしたと答えてい たが、大事に至っていない

### ○治療状況

• 1人受診



むし歯を放

視力低下のまま生活している人 自分のために時間をつくって受診をしましょう。

こんなことない? 睡眠をしっかり確保するには 0 D BO 何時に寝ればいい? ふとん できることなら に入る時間を決めよう。 起きたくない 寝る直前までおやつを食べて 朝ごはん? 02 60 ない? 朝ごはんは、少しず 食欲ない… つでも食べるようにしていこ (0) 下痢だ… 冷たいものを食べすぎてない 0080 ? 便秘の人は、毎朝、同じ 便秘だ… 時間にトイレに行ってみよう。 夜なのに… · (3) スマホやゲームは時間を決め ちっとも てほどほどに。朝、起きた時 0 2 30 眠くならない に太陽の光をあびると、夜に は気持ちよく眠くなります。 , (G) なんかぐっすり スマホやゲームをふとんの中 眠れてない 0 D BO に持ち込んでない? 昼間に 気がする スポーツをすると、夜ぐっす

**防災の日** 毎年9月1日に制定されており、災害への備えや意識を高めることを目的としています。家庭でも、もしもの時に必要なものを用意したり、防災グッズの中身や避難場所を確認したりしていますか?学校でも定期的に避難訓練を行っていますね。日頃からの備えや確認が大切です。



**救急の日** 毎年 9 月9日に制定されており、救急医療の重要性を再認識し、正しい 理解を深めることを目的としています。

# 応急手当○×クイズ

次の手当は正しい?それとも間違っている?

Q1 すり傷には、すぐに 絆創膏を貼る



Q2鼻血が出たら、上を向く

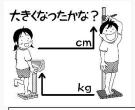


Q3 突き指したら 動かさずによく 冷やす。



答えは下

9月は、身長・体重を測定します



9月のハッピー バースデー

松原 佑真 君

誕生石 サファイヤ「知恵」や「誠実さ」を象徴する石

Q1 ×水でよく洗う

**Q2 ×**下向きで小鼻つまむ

Q3 oひっぱったりのばしてはだめ