

金曜日は、待ちに待った体育祭！！！！

夏休みが明けて、2週間が経ちました。コロナ禍での夏休みでしたが、「海に行った」、「部活動を頑張った」など、みなさんから夏休みの話が聞け、それぞれ思い出が作れたようでうれしく思います。今週は、ついに体育祭ですね。様々な制限がある中での開催ではありますが、生徒の皆さんで作り上げる、今年ならではの体育祭を、楽しみにしています。

夏休み明けの保健室の様子から・・・

体調不良者・・・38名

▶ 朝ご飯を食べてきていない生徒が多いです。

エネルギー不足の体では、暑さにも運動にも耐えられません。

食欲がなくても、必ず何か食べてきましょう。

例えば ●バナナ+牛乳 ●蒸しパン
●おにぎり ●フルーツ
●オレンジジュース など

▶ 寝るのが0時を過ぎていた生徒が多いです。

寝不足では、体の疲れが取れません。頭もぼーっとしやすく、気持ち悪くなりやすいです。0時までには寝るようにしましょう。

！ なかなか寝付けなくても、横になり、目を閉じて、体を休めましょう。

ケガ・・・22名

▶ 運動不足で体力が低下していることでのケガが多いです！

コロナ自粛により、自分が思っているよりも体力が落ちている状態です。自分の体力を過信せず、しっかりと準備運動やストレッチをすることが大切！

！ ねんざや肉離れをしたことがある人は、あらかじめサポーターを着けるなどの対策も効果的です。

◎ 体をほぐそう

ゆっくりと息をしながら痛くならないくらいに伸ばそう。

足の後ろや
腰を伸ばす



太ももの後ろや
腰を伸ばす



首の後ろと
腰を伸ばす



アキレスけん
を伸ばす



ふくらはぎ
を伸ばす



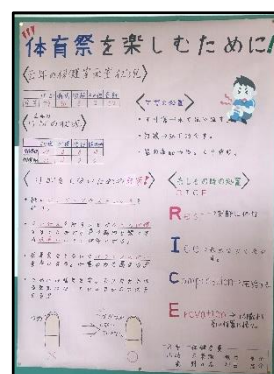
保健委員会の活動の様子

保健委員会では、体育祭に向けて、どんなことが起こりうるかを話し合い、熱中症とけがの予防について生徒の皆さんにお知らせするために、放送や掲示



委員会での話し合いの様子

物の作成を行いました。作成した掲示物は、7・8年生昇降口の掲示板に掲示しています。茎中生の健康を守るため頑張って活動していますので、ぜひ見てください！

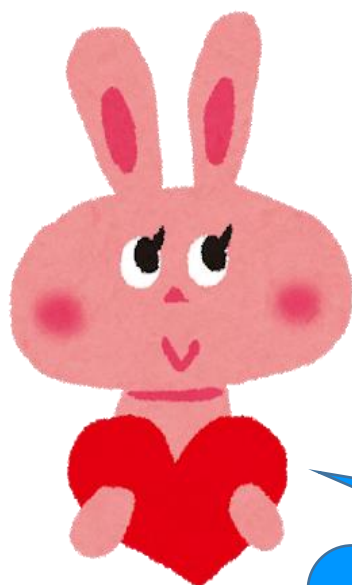


8年生成成の掲示物
よくまとめられています！

今月の保健行事

日にち		注意点
9/10 (木)	内科検診	<ul style="list-style-type: none"> 校医さんの指示に従い、診察を受けましょう。
9/16 (水) ※予備日 9/17 (木) ※二次 10/14 (水)	尿検査 (一次)	<ul style="list-style-type: none"> 朝1番の尿をとる とった尿を、トイレや玄関に忘れてこないようにお願いします！！

「心の健康」について



夏休み明けに、全学年で心の健康アンケートを実施しました。夏休み明け、元気に登校してくてくれた皆さんの姿を見てホッとしていましたが、アンケートの結果を見ていると、皆さんが色々な悩みや不安を抱えていたりすることがわかりました。

中学生は、自分のことや、周りの人との関わりのことで悩みを抱えやすい時期です。悩むことや考えることは人として成長していくきっかけにもなるので、大切なことです。でも、一人で悩むことは辛いことでもあります。ぜひ、友達や家族、学校の先生など、周りの人に頼りながら、解決していけるようになるといいなと思います。

相談を希望した人は、これから面談していきますので、お待ちください。また、相談を希望していない人でも、気になったことがある人には声をかけさせてもらいます。声がかかっても、あまり心配せずに気軽にお話ししてほしいと思います。よろしくお願いします！！