

保健だより

令和3年9月8日

日枝中学校 保健室



がっき すうじつ がっこうせいかつ
2学期になり数日がたちました。学校生活のリズムには
な 慣れてきましたか？あさばん すこ すす
日中はまだ暑い日が続くと思われます。一日の気温差で
にちゅう あつ ひ つつ おも いちにち き おん さ
体調を崩さないよう、気をつけてすごしましょう。

しがけん
滋賀県に

きん きゅう じ たい せん げん
緊急事態宣言 が

はつれい
発令されています！



がつげじゅん いっき かんせん かくだい けんない きんきゅう
8月下旬ごろから一気に感染が拡大し、8/27～9/12まで県内に緊急
じたいせんげん はつれい ひごろ かんせんしょうたいさく と く
事態宣言が発令されています。日頃からそれぞれで感染症対策に取り組んでくれ
ていると思います。2学期からも「**マスク**」「**換気**」「**手洗い**」「**手指の**
しょうどく
消毒」など、よりいっそう気をつけて取り組んでいきましょう。

ひ つづ たいおん きろく
❖ **引き続き、体温を記録しましょう** ❖

かなら けんおん とうこう たいちょう
必ず、検温をしてから登校するようにしてください。体調が
わる ひ むり かてい きゅうよう
悪い日は無理をせず、家庭で休養しましょう。



自分の姿勢、意識してる？

姿勢が良いと、心も体もいいことだらけ

姿勢がいいと・・・

- ★集中力があがる
- ★目にやさしい
- ★内臓のはたらきがよくなる など



姿勢がわるいと・・・

- 集中力がさがる
- 目が悪くなりやすい
- 内臓のはたらきがわるくなる など

1学期末にみなさんに姿勢についてのアンケートをしてもらいました。みなさんは普段、自分の姿勢を意識してすごしていますか？アンケートの結果では自分の姿勢を「あまり気にしていない」という人もいれば「とても気になる」という人もいました。くわしい集計結果は、また後日お知らせしますね。

姿勢がいいと良いことがあるとわかっていても、急に正しい姿勢を保持して過ごすのはなかなか難しいですね。「姿勢」は日々の生活の中で習慣づけるものです。普段の生活の中で、少し意識して気をつけるだけでも効果はあります。毎日の積み重ねで、姿勢美人をめざしましょう☆

体育祭において・・・

けがと熱中症に気をつけよう！

体育祭の練習の時期には、どうしてもけがをする人が増えてしまいます。まだまだ熱中症も油断できません。普段から体調をととのえて、練習にのぞむようにしましょう。感染症の対策も忘れずに！

はりっぱなし、NG！



ばんそうこうは こまめにとりかえて
傷口は 毎日きれいに 洗いましょう

打撲や捻挫は
すぐに冷やす

