

ほんだよい

一宮市立大和南中学校
2025年9月 第6号

9月は夏休みが終わり、学校のペースに体と心をなじませていく時期です。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれませんが、それは新学期の環境の変化に体と心がついていかず、「まだ本調子じゃない」だけです。

そんな時こそ「いきなり全力」でなく「小さくスタート」がおすすです。例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、などです。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみましょう。



9月の保健目標 ケガの予防につとめよう



体育祭の練習
が始まります!

運動時はここに注意!

① 飲み物は多めに用意しておきましょう

のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。



② つめは短く切っておきましょう

つめが長いと人をひっかいてしまったり、自分もケガをしたりして危険です。



③ サイズのあった靴を履きましょう

靴ずれを起こしたり、脱げてしまったりする可能性があります。



④ 十分な睡眠をとり、朝食は必ず食べましょう

睡眠不足や朝食欠食は体調不良につながりやすいです。



⑤ 体調が悪いときは無理をしないようにしましょう

無理をすると思わぬケガや体調不良を起こす可能性があります。



残暑が厳しいです。熱中症対策を続けましょう。

まだまだ熱中症に注意!



体育祭の練習で運動量が増えるので、登校時は多めに水分を持ってきましょう。

また、炎天下では帽子をかぶり、体温の上昇を防ぎましょう。