

ほんだよい

一宮市立大和南中学校

2025 年 10 月 第 7 号

朝晩を中心に涼しく感じる日が増えてきました。「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」と、何かに挑戦するには、とてもいい季節です。夏の暑さの疲れを、さまざまな面からリフレッシュできるといいですね。

ただ、日によって気温の差が激しいこの時期は、体調を崩しやすいので注意が必要です。気温に応じて、衣服の調節ができるようにしておきましょう。また、睡眠・栄養をしっかりとるなど、健康的な生活を心がけましょう。



体育祭が近づいてきました！

★ケガを予防するためのコツ★

①朝ごはんを食べる

体や脳がエネルギー不足だと、思うように動けず、ケガにつながることがあります。



③無理をしない

体調の変化や痛みを感じたら、早めに休養をとしましょう。



②しっかりウォーミングアップ

体を温め、動かす準備を十分に行いましょう。



④運動後のケアを忘れずに

ストレッチをして筋肉をほぐし、十分な睡眠で体を休めましょう。



感染症でお休みする人が増えています

★感染症予防のためにできること★

・せっけんを使った手洗い

帰宅時、給食前、トイレ後など、こまめに洗いましょう。

・咳エチケットを守る

咳が出る時はマスクをしましょう。

・教室の換気をしっかり行う

放課になったら、窓を開けて空気を入れ替えましょう。

・十分な睡眠と栄養をとる

免疫力を落とさない生活をしましょう。



一人一人が予防に気を付けながら、元気に学校生活を送りましょう！

10月の保健目標 目を大切にしよう



10月15日(水)に後期の身体測定・視力検査があります。この機会に自分の成長の様子や目の見え具合を確認しましょう。