保健だより9月号



令和7年 9月3E 一宮市立木曽川中学校

9月の保健目標 規則正しい生活と体力づくりをしよう

自分の生活を見直して、2学期も健康に過ごそう!

登校前•登校中

- □ 登校前に健康チェックをし、体調がすぐれない場合は、体温測定をして保護者の方と登校 について相談する。
- □ 暑さが続いていることや部活動・体育祭練習があることを踏まえて水分補給ができるもの、汗拭きタオル、日傘や帽子を準備する。
- □ 登校中にマスクを着用している場合、暑さで息苦しさを感じるときは、熱中症予防のため にマスクを外す。

登校後〜朝の ST

- □ 学校に着いたら健康チェックをし、体調がすぐれない場合は先生に申し出る。
- □ 掃除の後、最寄りの手洗い場で、石けんを使って丁寧に手を洗い、必要な場合は消毒薬で 手指を消毒する。 ※ 指の間、爪の中、親指、手首等、洗い残しやすい部分も丁寧に!

授業中・放課中

- □ 授業中は、教室の天窓の四隅を常時 10~15cm 開けておく。(エアコン使用時も)
- ロマスクを着用している人で暑さや息苦しさを感じるときは、熱中症予防のために外す。
- □ 放課になったら、教室のすべての窓を開けて、十分に換気をする。
- □ 体調がすぐれない時は、近くにいる先生に早めに申し出る。保健室を利用するときは、**先生に付き添ってもらう。** ※ 生徒だけで保健室へ行かない。
- □ 毎放課、水分補給を行う。

給食の時間

- □ 時間になったら、全員石けんで丁寧に手を洗い、消毒薬で手指を消毒する。
- □ マナーを守って会食する。

給食当番 =

手洗いと消毒の後、身だしなみを整えたら、担任の先生から衛生チェックを受ける。

部活動

□ 参加する前に、自分の体調を観察し、体調がすぐれない時は顧問の先生に申し出る。

- □ 部室と活動場所(屋内の場合)は、窓を開けて十分に換気をする。
- □ 部活動終了時にも自分の体調を観察し、けがや体調不良の場合は顧問の先生に申し出る。

下校中

□ 下校中にマスクを着用している場合、暑さで息苦しさを感じるときは、熱中症予防のため にマスクを外す。

帰宅後

- □ 帰宅後は石けんを使って丁寧に手を洗う。
- □ バランスのよい食事をとり、十分な睡眠をとる。
- □ 体調がすぐれない時は、必ず保護者の方に知らせる。

✓がつけられなかった習慣については、2学期からできるように意識していきましょう!



自分の考え方のクセを知ろう

誰しも考え方のクセがあり、同じ出来事に対しても人によって感じ方・捉え方が異なります。その感じ方・捉え方が偏りすぎてしまうと、自分自身のことや起きた出来事に対して、ネガティブな感情が引き出されてしまいます。そういった考え方のクセの例えとして、4タイプの「ユガミン」というキャラクターを紹介します。

フィルタン

物事の悪い面ばかり目につき、《 良いことや上手くいったことなど を見えなくさせるのが得意

ベッキー

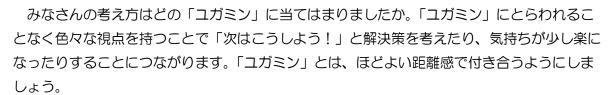
自分や他人に対し「〇〇すべき」 「〇〇でなければならない」と考える ことが得意

ジャンパー

確かな理由や根拠もないのに 悲観的な思いつきを信じ込んで しまうことが得意

ジーブン

よくない出来事が起きると、 自分に関係ないにも関わらず、 自分のせいだと考えるのが得意



※ 引用参考文献 竹田伸也著「認知療法トレーニング・ブック」 2021 遠見書房