

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、暑さで息苦しさをを感じる時は、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）
- マスクを着用している人で暑さや息苦しさをを感じる時は、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おう。 ※ 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、暑さで息苦しさをを感じる時は、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

**ジープン**

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



みなさんの考え方はどの「ユガミン」に当てはまりましたか。「ユガミン」にとらわれることなく色々な視点を持つことで「次はこうしよう！」と解決策を考えたり、気持ちが少し楽になったりすることにつながります。「ユガミン」とは、ほどよい距離感で付き合うようにしましょう。