



# ほけんだより 9月

南中学校 保健室

R5・8、9月

## 2学期がスタートしました



楽しかった夏休みがあつという間に終わってしまいましたね。

宿題に部活に遊びにと忙しかったようですね。

次は、体育大会です。ダンスも覚えなといけないし、みんな準備に大忙し

ですね。9月は、心も体も疲れやすい時期です。ケガはもちろん、ストレスも

ため込みすぎのないようにマイペースに2学期を楽しんでくださいね。

## 体育大会の練習が始まります

### ◎ 体調を整えておこう!

#### 睡眠

疲労回復ができてないと熱中症になりやすいです。

また、睡眠不足で集中力が低下し、けがにつながることもあ!

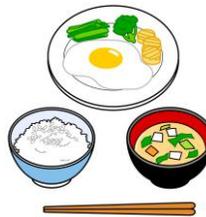


#### 朝ごはん

朝ごはんは、食べてきてください。塩分、ミネラルなどバランスのよい

食事が理想です。味噌汁は、ほどよい塩分補給ができ、熱中症予防

になります。



### ◎ 水筒とタオルを必ず持ってこよう

#### こまめに水分補給

熱中症を予防するには、のどがかわく前に水分補給しましょう。



#### 汗のしまつ

汗でぬれたままにすると体を冷やすので、タオルで拭きましょう。

## ポジティブなコミュニケーション より良い人間関係を築こう



コロナウイルス感染症の流行も落ち着き、以前のような日常が戻りつつあります。コロナ禍では、感染リスクを減らすため、人と人の距離をとることを優先してきました。また、学校においても活動が制限され、人との関わりが減っていました。そんな中で、今後どういことをすれば、より良い人間関係を築くことができるのか考えてみたいと思います。

① 目をみて、丁寧にあいさつ 目をみて「おはよう！」

② 前向きな言葉を使う 「遊びに行こうよ」「誘ってくれてありがとう。」  
「用事があるんだ。来週はどうか？」

③ 相手の様子に注目して、話を聞く 「何かあった? 話聞かよ」

④ 相手の気持ちによりそった言葉 「これ買ったんだ」  
「ずっと欲しいって言ってたね。良かったね。」



### さらに良い関係を維持するには

① 友達と適度な距離を保つ  
自分ひとりで過ごす時間を作ることも大切です。



② 困ったことや不安なことは相談する  
悩みは抱え込まず、相談してみましょう。

解決が難しいときは、信頼できる大人に相談してください。



どんなに親しくても、適度な距離を保つことは、  
相手の心も自分の心も大切にすることにつながります。

