

いよいよ2学期です。夏休みはどのようにして過ごしましたか？私は、「手足口病」に初めてかかりました…。「手足口病」と言えば、子どものかかる病気で有名です。患者の約90%が5歳以下の子どもだそうです。大人もかかるとは驚きです。

コロナ禍なので、マスク着用や手洗い等感染予防には気をつけて行っていたのですが、どこかで感染してしまったようです。

より一層、感染対策、感染拡大防止に努めていきたいと思った夏休みでした。



9月に咲く花「コスモス」



## 防災とセットで取り組む 減災

9月1日は「防災の日」。身の回りで起こりうる災害を可能な限り未然に防ぐため、さまざまな形で啓発が行われます。一方、災害による被害をある程度、あらかじめ想定した上で低減させていこうとする考え方として「減災」があります。



とくに地震や竜巻、洪水などの自然災害は、いつ・どこで起こるのか、ある程度の予測はできてもはっきりとはわからず、予防は難しいもの。そこで、こうした特性を踏まえてさまざまな研究や調査、分析などをもとに対策を立て、被害を最小限にとどめることを目的とした取り組みが必要になるのです。

減災は1995年の阪神・淡路大震災の後、被災者の体験から生まれた概念であるといわれています。その後も、2011年の東日本大震災など、私たちは数々の災害を経験してきました。『起こさない』ための努力、そして、起きてしまっても『なるべく被害を少なくする』ための努力…災害対策として、この2つをセットで考え、取り組んでいくことが大切なのです。



### ～夏休みに歯科・眼科受診をすませた人へ～

夏休み中に受診をした人は柴田まで知らせてください。

まだ受診が済んでいない人は、早めの受診をお願いします。早期受診・早期治療が大切です！これ以上悪くならないように、早めに治療を済ませましょう。

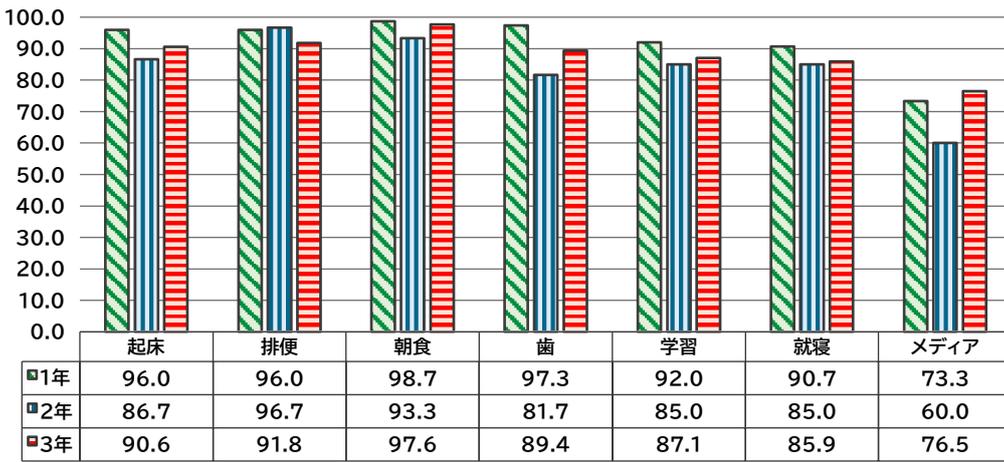
姫戸中ホームページ  
随時更新中！



生徒達の活動の様子等掲載中。カラーのほけんだよりもご覧いただけます。



# ヘルシープロジェクト集計結果 9月分



## ヘルシープロジェクトの項目

- 起床**：決めた時刻までに自分で起きた
- 排便**：排便があった
- 朝食**：朝ご飯を食べた
- 歯**：食後に3回歯磨きをした
- 学習**：自分が決めた時間学習を行った
- 就寝**：決めた時刻までに寝た
- メディア**：就寝前にスマートフォンやゲームの使用を控えた

7月に行ったヘルシープロジェクトの結果は、6月に行った結果よりも**大幅に良くなっています！**特に、**1年生はパーフェクトが7人もいました！**

7月の重点項目は、「毎日朝ご飯を食べる」でした。基本的にほぼ全員が毎日朝ご飯を食べているようですが、朝ご飯の内容が、パンだけだったり、おにぎりだけという人がいます。ご飯（パン）+みそ汁（スープ）+サラダ+肉（魚）があるといいですね。

朝は食欲がなくて食べられないという人は、朝少し早めに起きてみてはどうでしょうか？いつもより少し早めに起きることで、腸の働きがいつもより早めに活発になり、お腹も空くはずですよ。ぜひ、試してみてください。

## くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク

9月 1日(木)  
~9月15日(木)

みんなで  
取り組むモン！



### 早ね・早おき よいリズム♪~できることからはじめよう!~

「くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク」の期間中、子どもの心と体の健康づくりについて考え、たくましく心豊かな熊本の子どものため、家庭、県内の認定こども園、幼稚園、保育所等、小学校、中学校、義務教育学校、特別支援学校が連携して、基本的な生活習慣を育成するための取組を一斉に実施します。

#### 【姫戸中での取組】

いきいきウィークの期間内に、ヘルシープロジェクトを実施します！

- ・実施期間：9月8日(木)~9月12日(月)の5日間
- ・提出日：9月13日(火)
- ・重点項目：「就寝前にスマートフォンやゲームなどの使用を控える」

就寝前のメディアの使用は、睡眠の質を下げってしまうことにつながります。質の良い睡眠をとり、朝スッキリ目覚められるようにしましょう。メディアの項目はいつも達成率が低いので、意識して取り組んでほしいと思います。

