

ほけんだより

9月



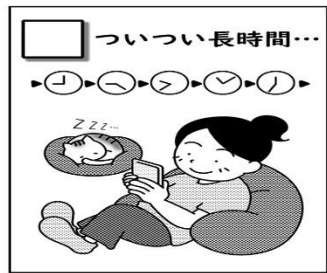
苓北中学校保健室
2023.9.1 No.3
文責:木村統子
〈生徒用〉

9月13日頃は鶺鴒鳴(せきれいなく)といわれ、暦の上ではセキレイが鳴き始める頃とされています。セキレイはもともと冬鳥ですが、昭和になってから全国で見られるようになり、今では一年中鳴き声を聞くことができます。街中でも見かける身近な鳥なので、「チチン、チチン」とかわいく鳴く声に耳を傾けてみましょう。



スマホ依存チェック!

☒ がついたら要注意!!



こころにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン
0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きざらびっと



保健室にも相談に来て
ください。



苓北中学校保健室から...

あっという間に夏休みも終わり、2学期がスタートしました。夏休み中は思うように体を動かせず、運動不足になっている人もいるのではないのでしょうか?

例年、夏休み中に生活リズムを崩した人たちの中には、学校生活が始まると体調を崩す人がいます。今年の夏は気温も高く、日中は外に出ることも少なかったと思うので、家の中で過ごすことが多くなり、結果、生活リズムが乱れた人が多かったのではと心配しています。体調が悪くなったときは早めに知らせて下さい。

夏休み中に病院受診が終わった人は、受診報告書を学校まで提出してください。

夏休み中 治療に行けなかった人は

早めに病院へ

