

ほけんだより

令和5年9月1日
田浦中学校 保健室

38日間の夏休みが終わりました。心身共にゆっくり休むことはできましたか。陸上練習や部活動、課題、受験勉強…と、やらなければならないこともたくさんありましたね。よくがんばりました。2学期に入りましたが、まだまだ暑さは続きます。熱中症には十分気をつけていく必要があります。こまめな水分補給（水筒持参）、体調管理（早寝・早起き・朝ごはん摂取・メディアコントロールなどの自己管理!）に気をつけて2学期も元気に過ごせるようにしましょう。

Switch! ✨

夏休みモード

↓
学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



切り替えの

3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかりと食べる

それでも、^あ

なんだか
だるい

学校に
行きたくない

ときは…

心が疲れているのかもしれませんが、ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。



♪ 9月の予定 ♪

9/7(木) 1・2年身体測定

9/8(金) 3年身体測定

※制服のまま測定します。

9/10(日)~16(土)

すまいる大作戦実施(小中連携で実施)

※保護者コメントの記入をお願いします。

※学校提出日:19日(火)

9/15(金) SC 来校

※面談希望の生徒・保護者の方は担任又は山下までお知らせください。

お知らせ

全校生徒に、「あなたの悩み相談LINE」のカードを配付しています。保護者も利用可能です。

田浦中学校のAEDはどこ?



★ 職員室前の廊下

★ 体育館

★ 武道場 3か所です。

AEDを使った場合は、「119」に電話しましょう。

※万が一、救急車を呼ぶべきか迷ったときは、

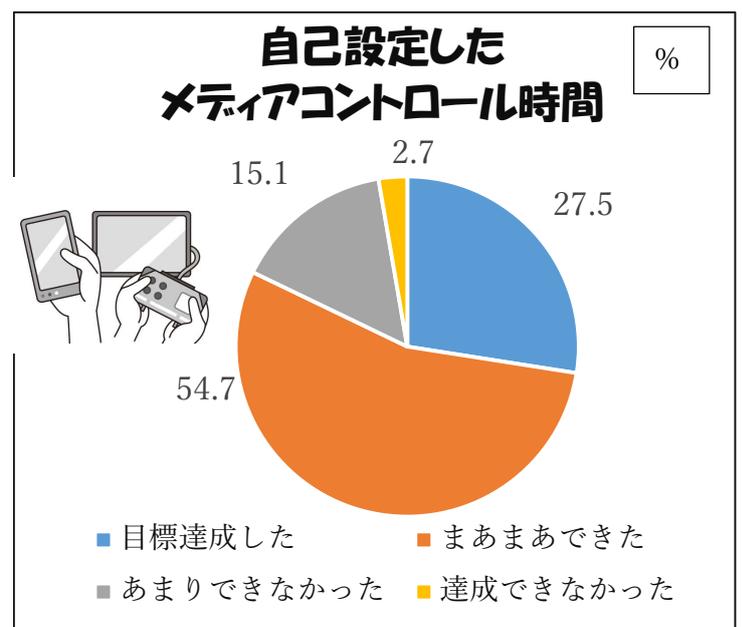
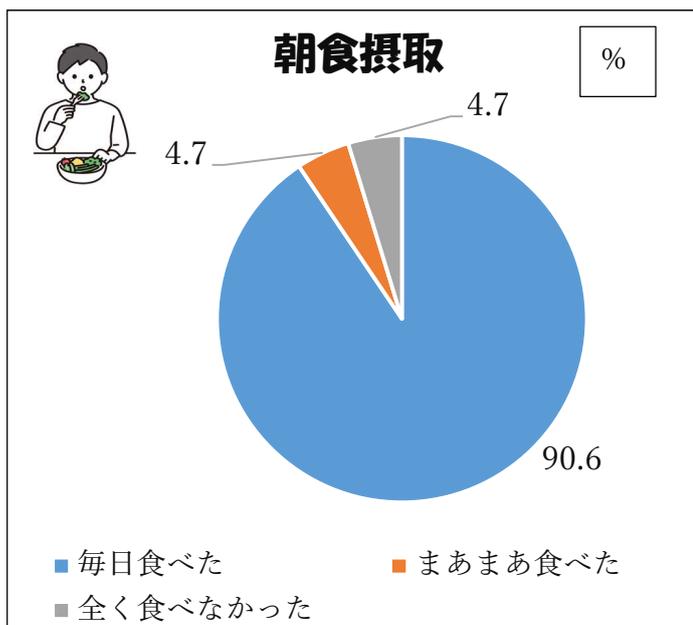
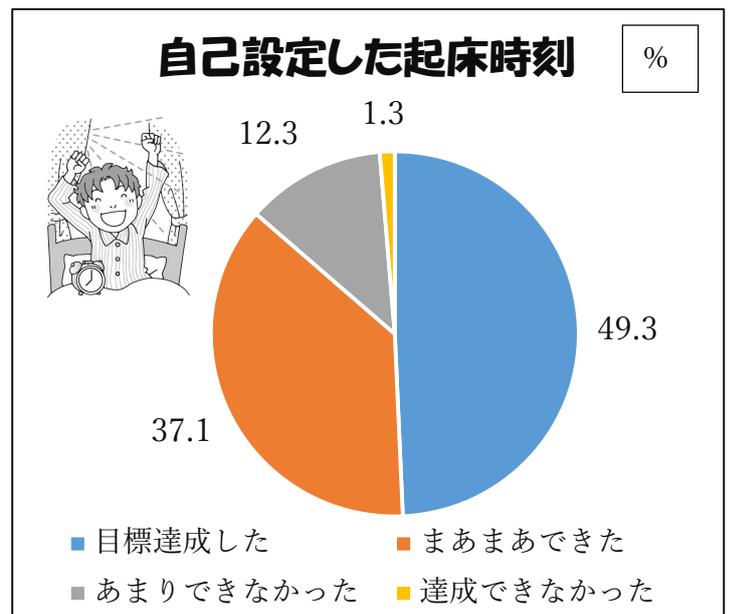
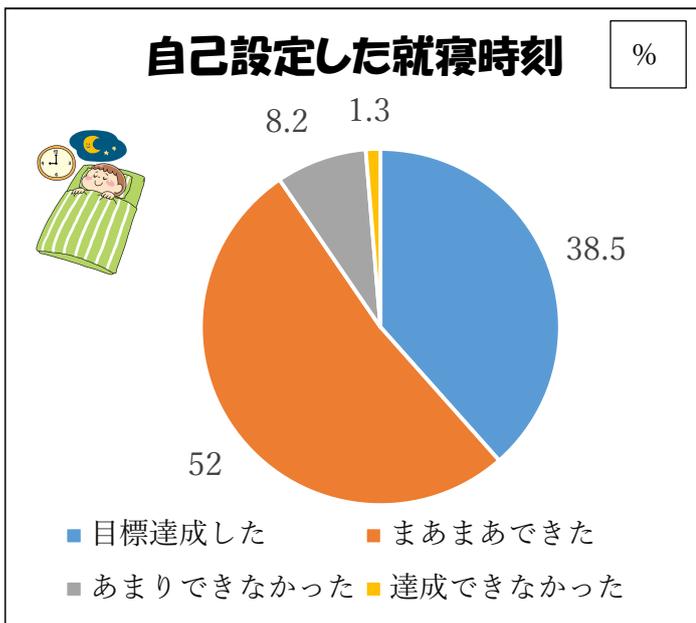
「#7119」に電話しましょう。緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。



すまいる大作戦実施9月10日(日)～16日(土)

「くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク」(詳細はすまいるカードの内側の面に載せています。)に合わせて、田浦校区でも『すまいる大作戦』の取組を行います。今回も、1学期同様、田浦小学校と同じ日に行うので、兄弟姉妹がいるところは、ぜひ家族みんなで取り組みましょう!すまいるカードには、生活リズムについて視聴できる QR コードを載せています。ぜひご覧ください。

《1学期に実施した『すまいる大作戦』の全校の集計結果》



『令和5年度版 芦北町小中連携における 目指す子ども像』では、**中学生は、自力起床をはじめとし、自分の力で規則正しい生活を送る。**また**就寝時刻は、午後 11 時**となっています。メディアに関しては、**夜 10 時以降は TV、ゲーム、スマホ等は視聴しない。**となっています。「8月号の広報あしきた」に掲載されているので、ぜひご覧ください!