



ほけん出口課



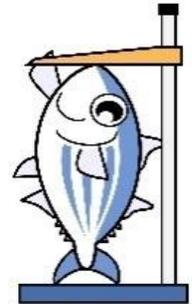
令和6年9月2日発行 津奈木町立津奈木中学校 保健室 出口友理恵



2学期が始まりました。気持ちを切り替えて、早めに就寝し、規則正しい生活習慣を心がけましょう。今月も厳しい暑さが予想されます。引き続き、のどが渇く前のこまめな水分補給を(状況によっては塩分摂取も)しましょう。

😊 2学期の 身体計測を 実施します 😊

1年生は9月5日(木)、2年生は9月10日(火)、3年生は9月12日(木)です。夏の体育服と待ち時間に読む本を忘れないようにしましょう。身体計測の結果は9月下旬までに封筒に入れて配付します。家の人と一緒に確認しましょう。



😊 手すりつけ 安心安全 学校生活 😊

津奈木中学校の皆さんが安心・安全に学校生活を送られるように、2階と3階の窓に『転落防止手すり』を設置しました。夏休みの猛暑の中、永尾サッシの方が数日かけて取り付けてくださいました。

職員は、毎月危険なところがないか点検しています。夏休み中も点検をしましたが、生徒の皆さんも危険なところを見つけたら、先生に知らせてください。



😊 水曜日 ご飯のお友 生放送 😊

7月、栄養教諭の山崎先生と養護教諭の出口が『ご飯のお友』としてコンビを結成し、しばらく活動を休止していましたが、9月4日(水)から活動を再開します。毎週水曜日の給食時間に放送をする予定です。健康に関すること、食に関することについての情報を発信していきますので、楽しみにしてください。



👤 始まるよ 県下一斉 いきいきウィーク 🧑

8月28日(水)~9月15日(日)は「くまもと早寝・早起きいきいきウィーク」です。熊本県では子どもの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。この期間に合わせて、津奈木中学校ではスマイル大作戦を9月3日(火)~5日(木)に実施します。早寝、早起き、朝ご飯のリズムを整え、スクリーンタイムを控えて、家族との会話や読書、テスト勉強、体を動かすことなどに時間を使うよう心がけましょう。



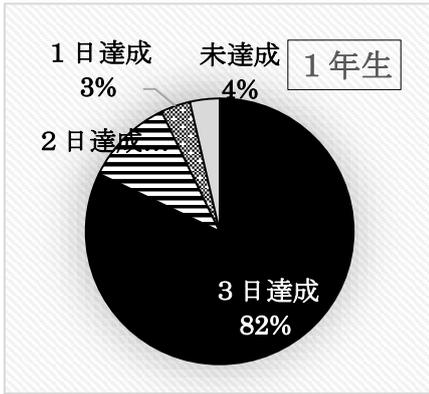
🕒 2学期も スクリーンタイム 22時まで 📱

生徒会ルール

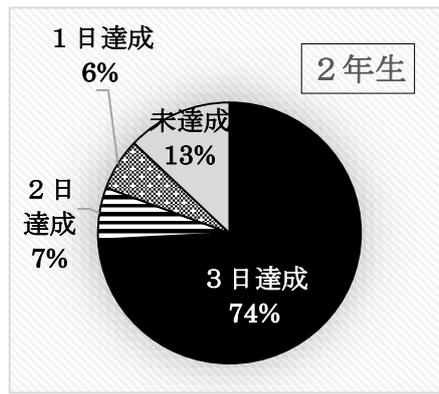
保健体育委員会では、毎月スマイル大作戦の期間にスクリーンタイムは22時までにするを呼びかけています。7月のスマイル大作戦の結果、3日連続22時までにするを達成した人は、今年度最高の71.6%でした。

	5月	6月	7月
全生徒	69.7%	66.3%	71.6%

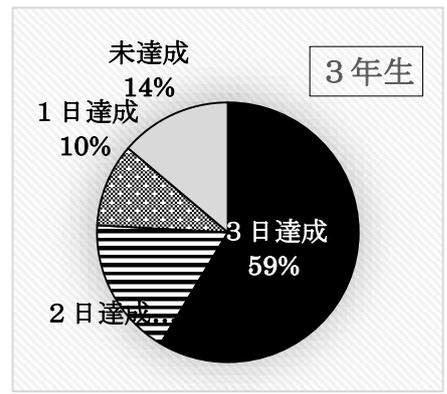
【スクリーンタイム22時まで ～7月の達成率～】



1年生の達成率82.1%



2年生の達成率74.2%



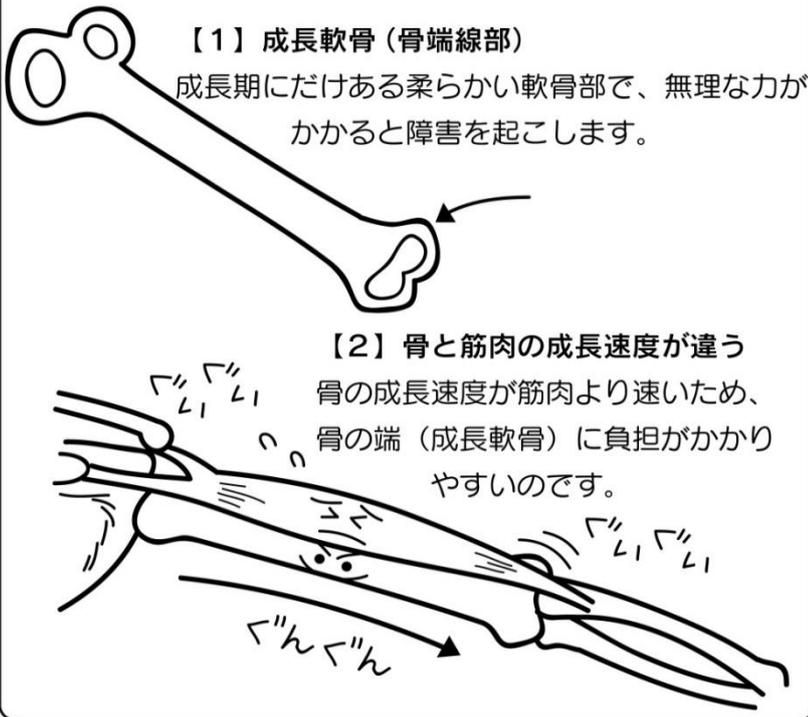
3年生の達成率58.6%

🏆 スポーツで 心も体も 健康に 🏆

まだまだ厳しい残暑が続きますが、暦の上では秋ですね。秋と言えば、「〇〇の秋」。食欲、読書、いろいろな言葉があてはまると思いますが、スポーツをするのにも絶好の季節です。

スポーツの良い点は、①体の成長を助ける。②筋肉や骨が丈夫になる。③肺や心臓の働きが高まる。④生活リズムが整う。⑤集中力が高まる。⑥ストレスの発散になる。など、いいことがいっぱいあります。しかし、成長期には骨や筋肉の発達が未熟なために起こってしまうけが（スポーツ障害、成長痛）もあります。けがを予防するために、運動を始める前に十分なストレッチやウォーミングアップを行い、練習後もクールダウンを忘れずに行いましょう。

おとなとちがう 成長期のスポーツ障害



成長痛とは

成長期には、まず骨がさかんに伸びます。このとき筋肉の成長が追いついていないと、筋肉が骨についている部分が引っ張られ、痛むことがあります。これが成長痛です。ひどいときは軟骨の一部がはがれてしまいます。

