

夏休みが終わり、まだまだ暑い日が続いています。生活リズムは戻っていますか。9月は、体の疲れだけでなく、心の疲れも出やすい時期です。「なんとなくやる気が出ない」「イライラする」「気分が落ち込む」などの変化は誰にでもあります。無理をせず、自分のペースで学校生活に慣れていきましょう。保健室は、みなさんの心と体の健康を応援しています。

保健室前の掲示物紹介



来てね♡

「なんでこんなにイライラするんだろう?」「自分はどんな時に怒りやすいんだろう?」と思ったことはありませんか。怒りは悪い感情ではなく、自分の気持ちを教えてくれる大切なサインです。まずは自分のタイプを知ることから始めてみましょう。友達と比べながらやってみるのもおすすめです! ぜひ見に来てください。



米田先生は
白黒パンダタイプでした。
(グレーゾーンなんて許せない!)

小野田先生は
ひつじうさぎ混合でした。
(違う価値観は認めない!
マイナス思考でもやもや...)



9月9日は救急の日



けんこう3択クイズ

【1】救急車を呼ぶときの電話番号は?

- ① 110番
- ② 117番
- ③ 119番



【2】だぼくやねんざの応急処置で、安静にする(Rest)・冷やす(Ice)・おさえる(圧迫: Compression)・けがしたところを上にあげる(挙上: Elevation)の4つを、英語の頭文字をとってなんという?

- ① ライス
- ② アイス
- ③ ライト



【3】スポーツの秋。運動するときは水分をとるのを忘れない。では、水分と一緒にとったほうがよいものは?

- ① さとう
- ② しお
- ③ お酢

