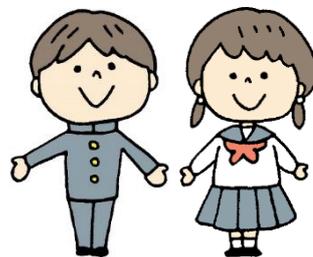


ほけんだより 第7号



平成 29 年 9 月 4 日発行
内海中学校
保健室

2学期のスタートです！



夏休みが終わり、2学期がはじまりました。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？きっと、それぞれに、たくさんの思い出ができたことでしょう。

さて、9月は夏の疲れや急な気温の変化で体調を崩しやすい時期です。元気に毎日を過ごすためにも、もう一度生活リズムを見直し、規則正しい生活を心がけましょう。2学期もいろいろな場面で、みなさんの活躍する姿が見られることを楽しみにしています。



健康になれば、夢や目標がもてる

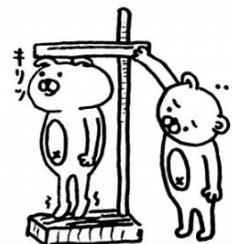
この夏休みに「心の健康」「感染症対策」「救命講習」「薬物乱用防止」「睡眠」など、様々なテーマの研修会や講演会に参加してきました。その中で心に残ったのが、「健康になれば、夢や目標がもてる」という言葉です。学校では、毎年健康診断を行ったり、学校保健委員会を行ったり、睡眠チェックや給食後の歯みがきなど、健康に関する様々な取り組みを行っています。「どうして？」「めんどくさいな…」などと思うこともあるかもしれませんが、しかし、そこには、“みんなに健康でいてほしい”“毎日元気に登校してほしい”という先生たちの思いがあります。そして、1番は、**夢や目標を実現するための基盤をつくる**ことです。みんなは、これから夢や目標をもち、その実現に向けて、自分の道を進んでいきます。その土台となる大切な時期が「今」です。この大切な「今」、健康でなければ、夢や目標を実現することも、それをもつことも難しくなってしまうかもしれません。

内海中学校では、これからも「感染症対策」や「睡眠教育」に力を入れて取り組んでいきます。一度しかない学校行事、テスト、部活動の大会…。価値ある体験となるよう、日頃から健康であることの大切さを意識し、自分自身の健康管理をしっかりしていけると良いですね。

2学期発育測定のお知らせ

2学期の発育（身長・体重）測定を以下の日程で実施します。

| 9月12日（火） | 9月13日（水） | 9月14日（木） | 9月15日（木） |
|----------|----------|----------|----------|
| 3A | 2A | 1A | 1B |



※全日、帰りのST後に実施。

場所：被服室

服装：体操服、ハーフパンツ

3年生は、部活動引退後の体重増加が心配ですね。夏休みもしっかり体を動かしたかな？



《保護者の方へ》

夏休み中に内科検診・歯科検診・視力検査等の治療や検査が済んでいる方は、治療勧告書を学校までご提出ください。受診後、治療勧告書の医師署名がない場合は、保護者の方が署名して学校へ提出してください。