

保健だより

上里北中

保健室

9月号

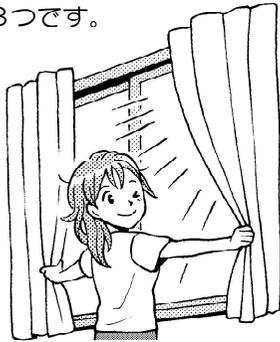
夏休みは、心と身体の充電ができましたか。2学期は、行事がたくさん組まれていますね。成果を出すためにも、ひとりひとりの健康が基盤です。まずは、生活リズムを整えることから始めましょう。



今月の保健強化目標 熱中症を予防しよう

夏休み明け 生活リズムを切り替えよう

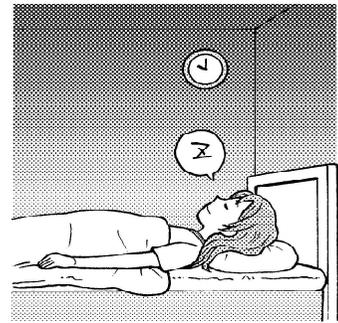
夏休みに生活リズムが乱れてしまった人は、早めに生活リズムを元に戻すようにしましょう。ポイントは、①「朝起きたら日光を浴びる」、②「朝食はしっかり食べる」、③「夜は早く寝る」の3つです。



朝起きたら日光を浴びる



朝食はしっかり食べる



夜は早く寝る

©少年写真新聞社2023

学校保健委員会 開催

7月20日に、第1回学校保健委員会が開催されました。教員・保護者の方が上里消防署の署員の方々に「救急処置～心肺蘇生法・熱中症～」をご指導いただきました。丁寧にわかりやすく解説していただき、受講後は、活発な意見交換も交わしました。委員会後の感想をお伝えします。

(感想)

〇昔、救命の講習を消防署に受けに行った事があったので、なんとなく覚えていたのですが、実際にやってみるとほとんど忘れてしていました。もし機会があれば、また受けてみたいです。そして、家族や身近な人たち、助けられる命が少しでも多くなる手助けをしていきたいです。

(保健体育部保護者より)

