

朝夕に少しずつ涼しさを感じ、日が暮れるのもだんだんと早くなってきました。
読書や散歩、ゆっくり入浴しリラックスするなど、秋の夜長を楽しんでみてはいかがでしょうか。
楽しみすぎて、うっかり夜更かししないように気をつけてくださいね。

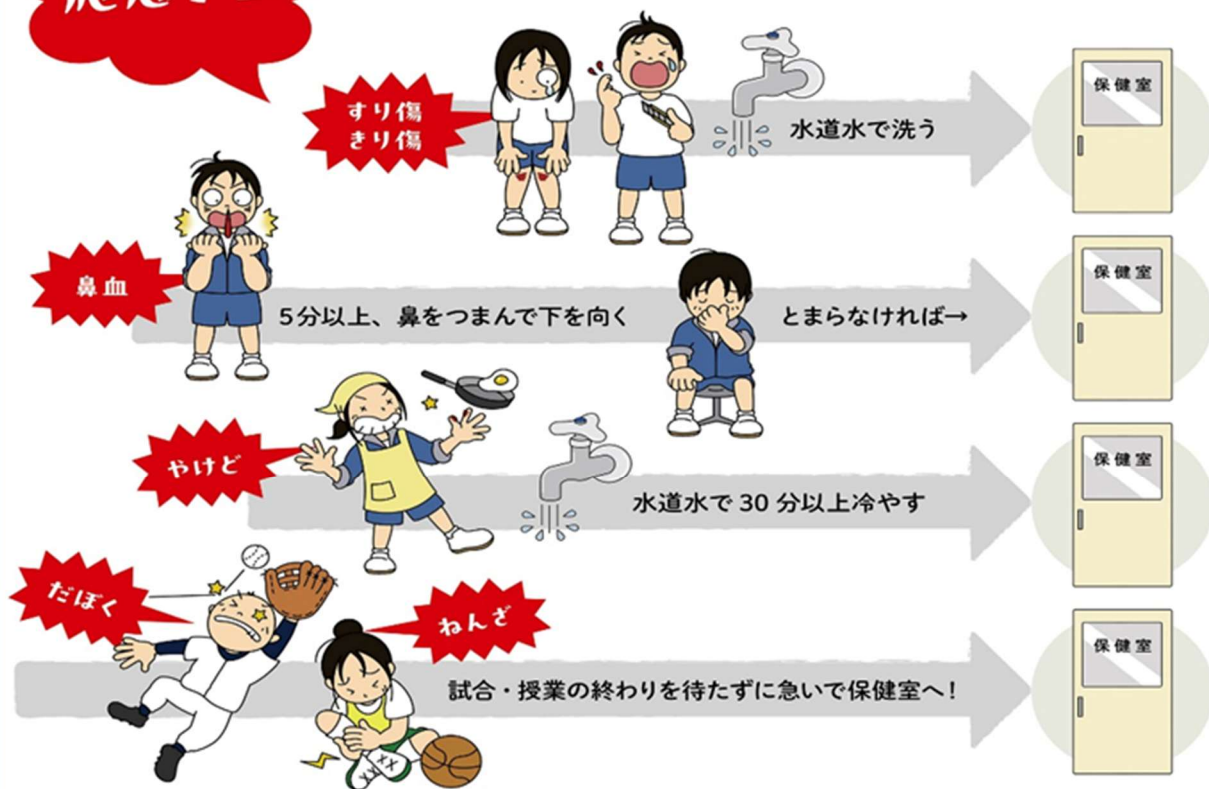
9月9日は救急の日!!

自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てする「セルフメディケーション」の考えを持ちましょう

応急手当

保健室へ行く前に

できることはないかな?



お待ちしております



健康診断からの…
受診報告書

災害共済給付のための…
医療費申請書類

結核予防週間

咳が止まらない? 微熱が続く?
それって結核かも?



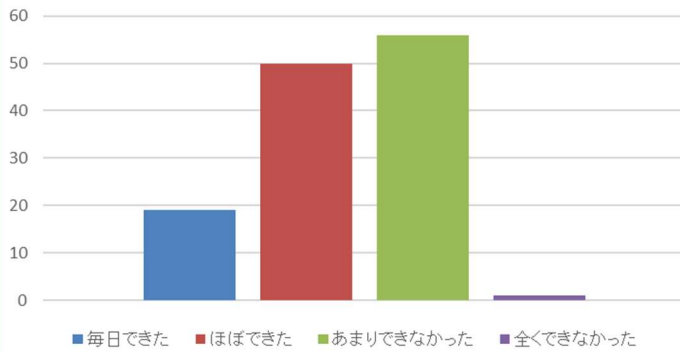
咳が2週間続くようであれば
医療機関を受診しましょう



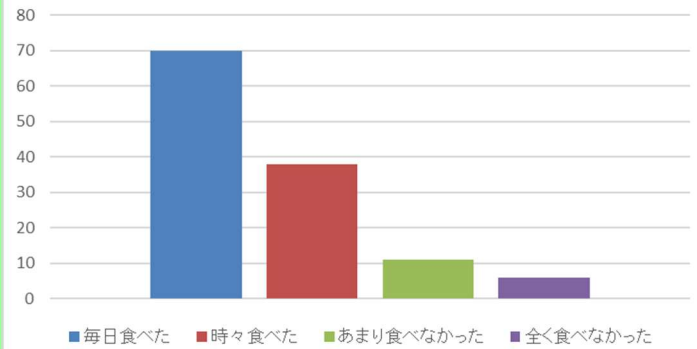
9/24 ~ 9/30

夏休み中の健康調査結果

早寝早起きを実行できたか



朝食は毎日摂っていたか



夏休み中、早寝早起きができず、生活リズムが崩れた人が多かったようです。

また、朝食を毎日欠かさず食べていない人が約4割いました。

朝食を食べることで、集中力・学習効率向上、便秘解消、心の健康を保つ、太りにくい体づくり等、数多くの効果があります。食べやすいものを食べられるだけでいいので、必ず何かを食べてから登校しましょう。生活リズムを整え、心身ともに健康に毎日を過ごせるよう意識することが、自立へと繋がります。



保健室前に、ヨシタケシンスケさん作の『にげて さがして』という絵本を置いています。心が軽くなり、自分で未来を切り拓いていけるような、そんな内容の絵本です。

以下に少しだけ内容を紹介します。



●きみは、ひどいことから逃げるができる

逃げることは恥ずかしいことでも悪いことでもない。

困難に立ち向かう勇気も大事だけど、逃げることで新しい可能性に出会うことができるんだ。

自分を守るため、ひどいことから逃げていい。

●きみは、すてきな何かを、すてきな人を、探すことができる

好きなものを共有したり、一緒にゲラゲラ笑えたり、そんな「だれか」が必ずいる。きっとその「だれか」もきみを探している。

すぐには見つからないかもしれないけれど、探すことをやめたら二度と出会えないかもしれない。

自分の可能性は自分で“探して”切り拓こう。

絵本は、素敵な絵と少ない文章から、自分で想像力を働かせて読み、心を豊かにできるものです。よかったら、ぜひ手に取って読んでみてくださいね。

