



令和3年7月20日 旭中学校 保健室

いよいよ明日から夏休みですね。みなさんはどんな計画を立てていますか?「暑い」を英 語で言うと「hot」ですが、他に「hot」には「意欲に燃える」「熱中する」という意味もあ ります。学習でも部活でも、何か一つ熱中できることを見つけて、充実した「hot!」な夏 休みを過ごしてください。



## 7月8日(火)生(きる)教育講演会を実施しました(3学年)



生徒の感想

自分たちは愛さ

れるために生まれ

てきたという言葉

が心に残りました。

また, 性感染症がど

ういうものなのか

理解を深めました。

これからは、 講演会

で学んだことを人

生にいかしていこ

うと思いました。

命について、一人一人が生まれてき たことが奇跡で本当にすごいことなん だと改めて思いました。親にも感謝の 気持ちを込めて生きていきたいと思い ました。

> 何のために生きているのか 考えることが多くありました が、「生きているだけで百点満 点」という言葉を聞いて、理由 が見つからなくても命を大切 にしていきたいと思いました。

自分のことがあまり好きではあ りませんでしが、この講演会を聞い て,前よりも自分のことが少しだけ 好きになれました。

龍ヶ崎済生会病院 産婦人科医 陳 央仁(ちん おうじん)先生

わたしたちの命は奇跡の連続によるもの で、本当に貴重なものであること、愛される

ために生まれたこと、自分らしく生きる、など、たくさ んのメッセージを伝えていただきました。生徒たちは真 剣な眼差しで、時間がたつのも忘れるくらいに集中して 聞き入っていました。自分や友達の命を大切にすること の大切さについて改めて考える機会となりました。

生きているだけで百点満点と いう言葉が心に残りました。これ からは、自分のことだけでなく、 相手のこともちゃんと考えて生 活していきたいと思いました。



自分が生まれてきたのは奇跡なんだ と思いました。これからはもっと自分 のことを大切にしようと思います。



生徒代表お礼の言葉

## ナツキさんに聞きました!

去年の夏休み、遊びも勉強もばっちりこなした先輩ナツキさん。その元気の ワケを教えてくれました。

# 元気でいられるワケは?

## →ポイントは 「リズム」

「朝早く起きなくてもいいから…」って夜ふかししていない? 夜ふかしすると朝起きられなくなって、次の日にまた寝るのが遅く なって…と、どんどん生活リズムがくずれてしまうよ。 それでは疲れがたまるし、2学期に生活を戻す のが大変! 夏休み中も早寝早起きの規則正しい リズムを守ると、元気に過ごせるよ。



# いい「リズム」をつくる 4つのヒシトシを紹介!/\*





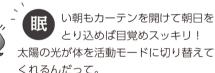
## 学校に行く日と同じ時間に起きよう



則正しい生活は、まず早起 きから! 自然と夜に眠く なって早寝早起きのリズムがつくれ



### 起きたらまずカーテンを開けよう



# 体をこまめに動かすクセをつくろう



間に体を使うとよく眠れるんだ。 運動の時間をわざわざ作らなく

ても、階段の昇り降りや、部屋のそうじ でも運動量はアップするよ。



### 寝る前のスマホはやめよう



る前にふとんの中でスマホをさ わっていないかな? 画面の光 を浴びると、いつまでもリラックスでき



「ひと口だけ…」でも、絶対ダメ!

# 夏休みこそ治療のチャンス!

1学期の健康診断の結果からむし歯や視力 低下などで,まだ病院を受診していない人は, この夏休みを利用して行くようにしましょ う。受診した人は、結果報告書を担任の先生 に提出してください。

