

ほげんだお夏休みみ号



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



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。

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。

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

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、感染症がどういふ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。

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たが、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りました。

ナツキさんに聞きました!

暑～い夏休みも元気のワケは?

去年の夏休み、遊びも勉強もぼっちりこなし先輩ナツキさん。その元気のワケを教えてくださいました。

ナツキさん



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ませんか? 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。



生活

いい「リズム」をつくる4つのヒントを紹介!

1 ヒント 学校に行く日と同じ時間に起きよう



規 規則正しい生活は、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けられるよ。

2 ヒント 起きたらまずカーテンを開けよう



眠 い朝もカーテンを開けて朝日を取り込めば目覚めスッキリ! 太陽の光が体を活動モードに切り替えてくれるんだって。

3 ヒント 体をこまめに動かすクセをつくらう



屋 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。

4 ヒント 寝る前のスマホはやめよう



寝 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ないよ。



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。

