

保健だより

銚田市立銚田南中学校保健室
令和7年9月1日発行



生活リズムを整えよう！ 早寝・早起き・朝ごはん



夏休みが終わり、9月が始まりました。暑さが残る中で、元気に学校生活を送るためには、健康管理が大切です。まずは、生活リズムを整えましょう！生活リズムが乱れていると、体力も注意力も低下し、体調不良や大きなケガに繋がりますので、気を付けてください。

早寝



早起き



朝ごはん



9月9日
救急の日

自分でできる応急手当 知ってる？手当のしかた

すり傷	鼻血	突き指	足のつり
水道水で洗い流す	座って、小鼻をつまむ	動かさないで冷やす	少しずつのばす
			

いつでも相談してください

夏休みが明けて、体も気持ちもなんだかさえない…そんな時もありますよね。誰かに話してみるとスッキリするかもしれません。気軽に話してみてくださいね。

茨城県内の小中高生のみなさんへ

茨城県教育委員会

ひみつは必ず守ります。

LINEやWEBでカンタンだよ！

いばらき子ども SNS相談

自分の名前をいわなくても相談できるよ

困ったことがあったら、ここで話しよう。
いじめや学校・家族のこと、インターネットのトラブルも、一人で悩まないで、
いつでも君の話聞く準備ができています。

上の「相談する」ボタンからすぐに相談できます。

←LINEからも相談することができます。

「いばらき子ども SNS相談」のHPをのぞいてみてください。

お家の人や学校の先生、
スクールカウンセラーの先生…
みんなの周りには、お話を聞いてくれる大人もたくさんいますからね。



「いばらき子ども SNS相談」HPより