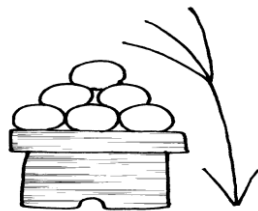


す ま い る 9月

No. 7

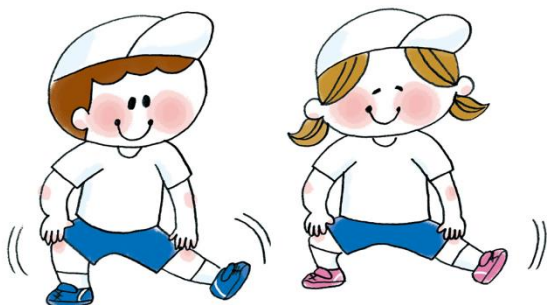
2年 8月31日

明健中 学校 保健室



★9月の保健目標★

けがの防止に努めよう！

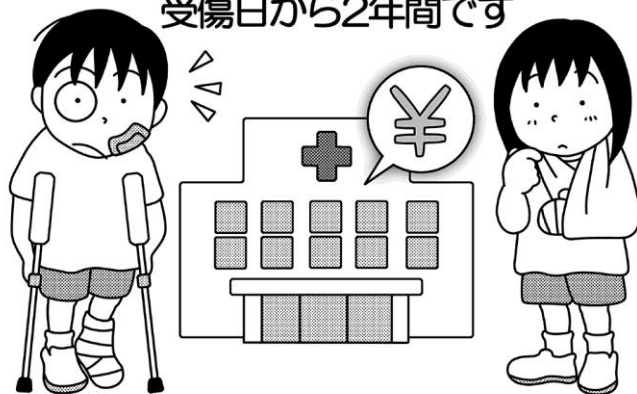


◆心当たりはありませんか？

- ☐ 運動の前に準備運動やストレッチをしない
- ☐ サイズの合わない靴を履いている
- ☐ 爪が伸びていることが多い
- ☐ 運動前、運動中、運動後に水分をしっかり摂っていない

忘れないで・医療費請求

請求できるのは
受傷日から2年間です



夏休み中の部活動又は登下校中にけがを負い、病院受診をされている場合は、災害共済給付の手続きを行いますので、お子様を通しお申し付けください。必要書類をお渡しいたします。
熱中症の場合も該当します。

あしをいためるかも？くつのはきかた

ゆるすぎる / きつすぎる



ひもやテープをゆるめている



かかとをつぶしている



こわれたままはいている



明健中生にはいませんか？こんな履き方の人。かかとを踏んで履いてもよい靴が売られるようになりましたが、中学校の上履きは違います。かかとを踏んでしまうと、靴の形が崩れ早く傷みます。形が崩れることで、靴擦れになることがあります。また、走った時に転倒する危険もあります。転倒は手首や鎖骨の骨折、歯の脱臼などの大けがにつながります。ご注意ください！

物を大切にする心、大事にしたいですね。

夏休み中は、何時に寝ていましたか？2学期が始まり、寝る時刻はどうですか？
免疫力を高めるためにも、授業に集中するためにも、もう一度生活リズムを振り返ってみよう。



十分に睡眠をとらないと、朝食がおいしくありませんね。最近、体調不良を訴える人からは、朝食を食べていない、昨日の夜も食べていないという声がしばしば聞かれます。9月のお便りには朝食についての記事を考えていましたが、今回はこれにしました『スマホのルール』です。
なぜなら、スマホ（ゲーム）→寝不足→朝食抜きの人が増えているからです。

🔗 🔗 🔗 スマホのルール 18の約束 🔗 🔗 🔗



あるアメリカ人のお母さんが、13歳の息子にスマホをプレゼント。一緒に「スマホ18の約束」というオリジナルの契約書を渡したそうです。その内容は…

- | | | |
|---|---|--|
| 1 このスマホは私が買い、あなたに貸しているもの | 7 スマホを使ってウソをついたり人を馬鹿にしたりしない | 13 写真やビデオを膨大に撮らないこと |
| 2 パスワードは必ず報告すること | 8 人に面と向かって言えないことはスマホでも言わない | 14 ときどき家にスマホを置いて出かけて |
| 3 これは電話。出るときは「こんにちは」と言うこと | 9 友だちの親の前で言えないことはスマホでも言わない | 15 みんなが聞いている音楽とは違うものをダウンロードしてみて |
| 4 学校がある日は午後7時半に、週末は午後9時に私に返して | 10 ポルノ禁止。私とシェアできるような情報を検索してください | 16 ときどき知能ゲームで遊んでみて |
| 5 スマホは学校には行けません。メールをする子とは、直接話さない | 11 公共の場では、サイレントモードにすること | 17 上を向いて歩いて。まわりの世界をよく見て |
| 6 修理費は自己負担。万が一のため、お金は準備しておきなさい | 12 他人に大事なところの写真を送ったり、もらったりしてはいけません | 18 あなたが失敗したらスマホは没収。失敗について話し合います |

「このルールはいいな」「これはできていないからがんばろう」と思うものはありませんか？ スマホのルールの参考にしてみましょう。

