



富岡中学校  
保健室  
令和6年9月18日

テレビの報道によると、「今年は9月とは思えない猛烈な残暑が続いている」とのことでした。

教室はエアコンが効いていますが、体育の授業や部活動は暑い中での活動になることがあります。今後も朝晩の気温は低く、日中に気温が高くなる日が続きそうです。引き続き熱中症に気を付けるようにご家庭でもお声掛けください。水筒の水分が足りなくなっている様子も見られます。十分な量を持たせていただきますようご協力をお願いいたします。

## ◆規則正しい生活と健康観察について

一日24時間は誰にでも平等にある時間で、それをどんなふうにも過ごしても時間は過ぎていきます。時間が過ぎるのはあっという間です。生徒には、学年ごとに、「今すべきこと」や「目標」があり、先を見通したり、優先順位を考えたりしながら各種活動に取り組むことを話しています。生活を充実したものにするためには、健康な心と体を保つことが必要です。ご家庭では、早寝早起きをし、睡眠と栄養をしっかりとった生活ができるように、引き続きお声掛けいただきますようお願いいたします。

また、日々の健康観察で気になることや心配なことがあれば学校にご連絡ください。

## ◆爪について

生徒の爪が伸びている様子を目にした時には声を掛けています。爪が長いと割れやすく、はがれて痛い思いをするだけでなく、誰かに当たって思わぬケガをさせてしまうこともあります。

また、爪と指の間は、汚れが入りやすく雑菌が増えていきます。清潔を保つためにも、生徒には自分の爪の長さを確認する習慣を身に付けてほしいと思います。ご家庭でもお声掛けください。

## ◆前髪について

前髪が目にかかっていると、前髪が気になって、物事に集中できなくなったり、髪の毛が邪魔になって周りがよく見えなくなったり、周りの人から表情が見えづらくなったりすることで、誤解を招いてしまうことも考えられます。

また、髪の毛の先が目に入り、目をこすることで、眼球に傷がつきやすくなります。前髪は目にかからないように切るかピンで止めるようにご家庭でもお声掛けください。

9月の保健目標

積極的に運動に取り組もう。けがを予防しよう。