



2021.9.22
玖珂中学校
保健室
(NO.19)



どうすればできるか... を考える!!

どちらを優先する? いや、どちらも。
どこをがまんする? 誰かががまんする?

ちょっとだけ、みんなdegamanshou(合)う。やりたいこと。できないこと。
などなど... たくさんの試行錯誤の積み重ねで、新型コロナへの
感染対策と熱中症予防が両立できた体育祭でした。

多くの方々のサポートと共働とみなさんのがんばりに感謝
の気持ちでいっぱいです。

文化祭も今まさに、大成功の道へと多く人の知恵とやさ
しさとがんばりが集結している最中です。自分に何かできるこ
とはないかを考えるチャンスです。いつもより少し広く、深く、
周りを見てみてください。きっと力が発揮できますよ。

山にも里にも彼岸花が黄白く景色にひときわ目立っ
ようになってきました。朝夕の風や虫の音にも秋を感じます。

体育祭、よく頑張りましたね。感動と興奮に包まれました。
約10日が経ちましたが、疲れは残っていませんか。切り替えは
うまくいっていますか。次々と行事が待っている2学期は忙しそ
うです。睡眠や栄養を摂ることに手は抜かず、体調を整
えてください。ゆっくり湯舟に浸かったり、体の温まる飲
み物を飲んだり、心地よい音楽を聞いたり、心をしばりや
こだわり、怒りなどからも解放してあげると体も一緒に
軽くなることでしょう。みんなの笑顔がたくさん輝やしま
すように。

トリプル寒暖差もあるかも...

- 前日との気温差
- 室内と室外の気温差
- 1日の気温差

季節の変わり目は、体
調を崩しやすいときでも
あります。

元気であるためのポイン
トは「睡眠・栄養・リラク
ス」すでに耳にタコがでる
ほどわかっていることと思ひますが
実行することはなかなか難しいこ
となのです。生活習慣を見直してみよう。

夏の疲れたまっていますか?



薬は正しく飲みましょう

① 水かぬるま湯で飲みます。

② 飲む量を子ります。

③ 決められた時間に飲みます。

食前とは... 食事前の30分以内(胃に食べ物が入っていない時)

食後とは... 食後30分以内(胃に食べ物が入っている時)

食間とは... 食事と食事の間(前の食事から2~3時間後)

就寝前とは... 寝る30分~1時間前

④ 友だちにあげたりもらったりしません

⑤ 正しく保管します。