

9月 けんこう カレンダー

月 火 水 木 金 土日

夏休み、そして定期テストも終わり、心がお疲れモードの人も多いのではないのでしょうか。心がもやもやしていると、元気が出なかったり、体調が悪くなったりするかもしれません。色々な気持ちが出てくるのは、自然なこと、どんな気持ちも人間にとって大切です。だから、そんな時は心のもやもやを、誰かに伝えてみましょう。もちろん保健室でも大丈夫ですよ。待っています！

**ため息をつこう！**

「ため息」は、体のシステムが、バランスをとるために必要！
息を吸うより吐くことを意識してみよう。緊張のあとのリラックス効果大！！お試しあれ！

1日

2日

3日

4日

5日 6日

朝食を食べよう！朝食には良いこといっぱい！！

★体温が上がり、体が目覚める。★勉強（テスト）に集中できる。（食べないとブドウ糖が補給されず脳の働きが鈍くなる）★生活習慣が整い、元気に過ごすことができる。（心も元気になってくる！）



7日

**8日 新陵祭
特別日課開始**

9日救急の日

**10日
3年学カテスト A**

11日

12日 13日

9月9日は
救急の日

脳力アップ方法を紹介！！ ①達成できそうな小さな目標を立ててクリアすると脳からやる気を引き出すドーパミンの分泌アップ！
②10分ぐらいの軽い運動後に学習すると脳の記憶力アップ！③「少しの寒さ」「少しの空腹」「少しの雑音」など適度な危機感があると脳は集中力がアップ！ お試しあれ！

3年生ファイト！！

14日

15日

16日

**17日新陵祭
リハーサル**

18日新陵祭

19日 20日

新陵祭準備活動中は、とても忙しく、疲れてくるのも当たり前です。疲れると人間は、イライラします。それで友達とうまくいけなくなることもあるかもしれません。そうになってしまう前に「イライラと上手に付き合う方法」を裏面に紹介します。



いよいよ当日です！
素敵な1日に
なりますように！

21日敬老の日

22日国民の休日

23日秋分の日

24日

25日

26日 27日



5連休明けです。笑顔でもポチポチでもOK！！学校で待ってます。

28日

29日

30日

令和8年8月27日に札幌市保健所より
札幌市においてインフルエンザ流行入りの
連絡がありました。

☆せっけんによる手洗い（とくに指先！）

☆換気（エアコン稼働中も！）

☆咳エチケット油断せず、意識して行おう！

ここ3にも応急手当を

ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン 0120-99-7777

こころのほっとチャット

生きづらびっと

保健室にも相談に来てくださいね。