

# 保健だより

# 9月号



保健委員 川辺

あっという間に夏休みが終わりました。みなさん夏休みはどんな夏休みでしたか？

僕は夏休みにソフトテニスの全国大会のための3泊4日で東京に行ってきました。今まで見たことのない人混みを見て、僕は改めて自分の生まれ育った故郷のよさを感じることができました。

これから学校行事が続きます。気持ちを切り替えて学校生活を過ごしていきましょう！

また、まだまだ日差しが強く、とても暑いので熱中症や脱水症状に十分気をつけて過ごしましょう。

## 【学校生活の過ごし方について】



### 1 生活習慣の確立

夏休みで生活習慣が乱れている人もいるのではないかと思います。いつもの学校生活に戻れるように寝る時間や起きる時間に気をつけていきましょう。

### 2 勉強について

今月のはじめには前期期末考査があり、10月は基礎学力診断テストと試験が続きます。

夏休み気分から切り替えて日々の勉強に励みましょう！

前期期末考査が終わったら人定祭があります。今年は全校生徒でトーンチャイムに臨みます。僕自身、トーンチャイムは初めてです。難しいと感じることも多いですが、みんなで一緒に今年のテーマ「和衷協同」のように助け合って頑張りましょう。

