



令和5年9月1日
和歌山市立明和中学校

2学期が始まりました。今年の夏休みは、例年になく非常に暑い日が多く体調に注意しながら過ごすことが多かったと思います。まだまだ暑い日が続きますから熱中症に気を付けて、規則正しい生活リズム（早寝・早起き・朝ごはん）を心がけましょう。
(HPへ)



9月の予定

食後尿糖検査

昼食後90分から150分の間の採尿をします。

9月29日（金）2年生 6限

10月 5日（木）1年生 6限

生活リズムを
学校モードに
戻そう！



9月9日は救急の日です



秋にも花粉症がある!?

花粉症という春のイメージが強いですが、秋にもブタクサなど花粉を飛ばす草花があります。河原や公園など身近な場所にも生えています。熱がないのにくしゃみや鼻水、せきが続くときは、花粉症を疑いましょう。

一緒にできる /

花粉症対策

うがい

のどに付着した花粉を洗い流す

マスク

洗い顔

顔に付いた花粉を洗い流す

家に入る前に服をたたく

服を洗う

服に付いた花粉を落とす

ヨモギ

ブタクサ

カナムグラ

イテテ... 筋肉痛を防ぐコツ



スポーツの秋がやってきました。慣れない運動をして、筋肉痛になっている人もいるかもしれませんね。

筋肉は運動などで傷つくと、修復する際に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイントを覚えておきましょう。

軽い運動習慣

日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。

ウォームアップ・クールダウン

血流が良くなって筋肉が柔らかくなり、疲労も軽減されます。



裏もみてね。

いいことを数える

生きていれば、いいこともあればわるいこともあります。でも、「わるいこと」ばかりに注目しがちで、「いいこと」には目が向かないもの。

「いいことを数える」を習慣にしましょう。



最近起こったいいことを書いてみよう！

リフレーミング

リフレーミングを簡単に言うと「マイナスをプラスに変える方法」です。

失敗が多い	→	挑戦したことが多い
気が弱い	→	丁寧、慎重である
飽きっぽい	→	興味の範囲が広い

マイナスな事柄をプラスに言い換えてみよう！

自分を好きになる技術

新学期。新しい仲間と環境が楽しみでワクワクしている人もいれば、不安がムクムク湧いてきた人もいるかもしれません。

不安が強い人は、普段から自分に「いいね！」と言えていないのかもしれない。

ここでは自分に「いいね！」ができるようになる技術を紹介します。



人に親切にする

「情けは人のためならず」ということわざがあります。これは「人に親切にしていると、いつかは自分にいいことが戻ってくる」という意味です。また、人に親切にすると「オキシトシン」（別名「幸せホルモン」）が出るという研究も！



自分にできる親切を考えて、実行してみよう！

自分を癒やす時間をつくる

勉強や部活、塾などで忙しくしていると、自分を癒やす時間がなかなかとれないかもしれません。お風呂や寝る前の10分でもいいので、リラックスできる時間を作ってみましょう。自分を大切にすると心にも余裕が生まれますよ。



おうちでできる「癒やし」を考えてみよう！