

CHAMOMILE Vol.9

CHOKO HEALTH INFO



10月も後半に入り、やっと涼しくなり秋を感じるようになりました。暑い中実施された体育祭がずっと以前の事のように思います。3年生の就職試験も落ち着き、次は文化祭ですね。3年に1度の大文化祭!! 私たち学校関係者だけでなく、地域の方、小中学生も楽しみにしているイベントなので、体育祭と同様に成功させたいですね。



保健委員の活動

毎年文化祭で、健康に関することを自分たちで調べて展示物を作成したり、ステージで発表したりしています。今度の文化祭での発表テーマは、『たんぱく質』です。

ステージでのクイズや子芝居など、みんなが楽しく学べるような発表ができるように準備をしています。クイズに正解した人は、景品がもらえますので、ぜひ参加してくださいね!



作成や練習の様子



OCTOBER EVENTS

体育祭の時も、傷病者の対応や熱中症予防の呼びかけなどをしました。



各科での熱中症予防対策も万全で、競技大会に引き続き、熱中症ゼロで終わることができました!

スポーツ振興センターの手続き

体育祭や、新人戦前の練習でケガをして、病院を受診した人はいませんか? 部活動や学校の授業に関わることでケガをして病院受診をした場合は、保険の対象になりますので、保健室まで相談してください。また、現在手続き中の人で、病院から書いてもらう用紙を提出し忘れていた人は保健室へ提出してください。

生徒保健委員作成保健だより

目の愛護デー

Level up ↑



スマホ、ゲームに夢中になるのもわかるけど、たまには遠くを見て休憩を！

10分おきに
5分以上先を見る

A2 松村こころ



「ひとり」の時間を大切にしよう

「ひとり」って悪いことかな？ 友だちと遊んだり、おしゃべりしたりする時間も大事だけど、自分のしたいことをする「ひとりの時間」も大切です。読書をしたり、好きな音楽を聴いたり、ときにはぼーっと過ごしたり…。たまには、自由に「ひとりの時間」を楽しんでみませんか。

あなただけの「ひとりの時間」は、あなたが何をしていると楽しいのか、どんな環境で過ごすことが心地よいのかを教えてくれるでしょう。

「ひとりの時間」もいいし、友だちとおしゃべりするのも楽しいと感じたら、それぞれの時間を大切にしてください。 I2 原田咲緒



10月10日は「目の愛護デー」

「まはたき」はしていますか？

大切な目を守るために、私たちの体にはさまざまな仕組みがそなわっています。その一つが「まはたき」です。

まはたきの効果

1. 目の表面についたごみをぬぐい取る。
2. 目の表面が乾かないように、水分（なみだ）でぬらす。

わたしたちは、自然にまはたきをしています。が画面を集中的に見ているとまはたきの回数が減る。ときどき休けいして目を休めることが大切です。



I2 吉岡

短所は長所

自分のことが好き？ それとも嫌い？ 「ノロノロしている自分が嫌」「三日坊主で飽きやすい性格が気になる」…など、悩んでいる人もいるでしょう。でも、考え方次第で、短所は長所に変わります。たとえば、「行動がゆっくり」の人は、「慎重で、じっくり考えそこから丁寧に取り組む性格」であるとも言えます。

また、三日坊主な性格は、「好奇心が旺盛で、目の前の新しいことへの興味関心が強い」と言えるでしょう。

この「短所を長所にする術」は、周囲の人とのコミュニケーションにも役立ちます。ものの見方を変えると、毎日がグッと楽しくなりますよ。



D2 谷川千春