

令和8年

9

9月1日発行

ほけんだより

青ヶ島村立青ヶ島中学校 保健室



夏休みは有意義に過ごせたでしょうか。夏の思い出をたくさん聞かせてください。9月もまだまだ残暑が続きます。引き続き熱中症に注意しながら、健康に過ごしましょう。

今日は何の日？



9月1日は防災の日です。過去に関東で大きな地震が発生したことから、「日頃から万が一に備える」ことの大切さを忘れないために設定されました。地震だけではなく、台風や豪雨なども心配ですね。緊急時に生活に必要な物を備蓄したり、備蓄している物の期限や状態を確認したり、防災の日に合わせて点検してみてもいいかもしれません。



9月の保健行事



1日(火) 身体計測

2校時終了後



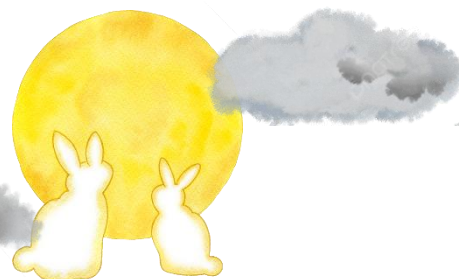
「世界一遅い演奏会」どれくらい時間がかかる？

現代音楽家のジョン・ケージ氏が作った「ORGAN²/ASLSP」という曲には速度の指示があります。タイトルの「ASLSP」とは「As slow as possible」という意味。

2001年にドイツのとある教会で、この曲を演奏する「世界一遅い演奏会」がスタートしました。なんと、曲が終わる予定は2640年！つまり、演奏が終わるまでに639年かかる計算です。どうやって演奏しているのか気になりませんか？演奏方法も面白いので調べてみてください。このような面白いエピソードを探してみる「芸術の秋」も良いですね。



This month's goal



「規則正しい生活をする」

2学期がスタートした1週間は「生活リズムチェックカード」を記入します。普段の生活を振り返るチャンスだと思って、いつもより時間を意識しながら過ごしましょう。

睡眠リズムを整えて、眠りの質を上げよう

睡眠の質を高めるには、毎日の生活習慣が大切です。睡眠リズムを整えるポイントを紹介します。



寝る1時間前からテレビやスマホ、タブレットなどの視聴を控えよう。



毎日、同じ時刻に寝る習慣をつけよう。



朝はカーテンを開けて太陽の光を浴びよう。



朝ごはんを食べて体内時計をリセットしよう。

難易度Max!
7つの間違いをさがしてね

答えはホール
掲示板にあります。

