9月 ほけんだより



函館市立赤川中学校
令和８年９月８日（火）
養護実習生　高橋　葵

夏休みが明け、２週間が経ちました。少しずつ学校生活の感覚を取り戻すことはできていますでしょうか？さて、９月は期末テストや、3 年生は学力 A テストがあります。「勉強しなければ」と思っても、夏休み明けは疲れがたまっていたり、なかなかやる気がでなかったりしますよね。

そこで今回は、やる気を出すためのポイントを紹介します！



「やる気」は出るのを待ってしまいがちですが、**やり始めてから自然と出る**と言われています。とはいえ、**そのやり始めることが難しい…**という方も多いのではないでしょうか。左のイラストには、動き始めるコツが載っています。

私はこの中でも、真ん中の**「軽くでいいので5分くらい動いてみる」**をよく取り入れています。**「5 分でやめてもいいから、一旦始めるだけ始めよう」**と思って始めると、気づいたら 30 分経っていた、なんてことがよくあります。



みなさんも、自分に合った方法で「**まずは始める**」ことを意識して、やる気を出していけるといいですね。



9月9日は 救急の日（きゅうきゅう）

みなさんは、けがをしたときに、自分で応急処置ができていますか？

救急の日は、1982 年に当時の厚生労働省によって制定されました。**救急医療の大切さや、救急処置について知ろう！**という日です。

そこで、**身近なけがに関するクイズ**を用意しました。右のイラストで、①と②のどちらの対応が適切か、選んでみましょう！

