

ほけんだより



いちき串木野市立羽島中学校

2学期が始まります

2学期といえば、運動会に文化祭、他にも音楽発表会など、みんなで取り組む学校行事がたくさんあります。それらで十分に力を発揮するためには、規則正しい生活リズムが大切です。たまには、デジタルデトックス（デジタル機器を使用しない時間を作る）をして、自分の一人の何もしない時間をもつのも、新しい発見があったいですよ。

生活リズムを
学校モードに
戻そう！



朝ごはんを
ゆっくり食べる



朝は余裕を持って、
同じ時間に起きる

寝る前にスマホを見るのをやめ、
早めに寝る



運動会練習のために

あさ はん
朝ご飯

ねつちゆうしょう よ ぼう
熱中症予防にも
さいてき
最適！

まるっと
とれる！



栄養が
水分、
塩分、

ねつちゆうしょう
熱中症、
ちゅうい
注意してー！

帽子や水筒は
忘れずに持ってきてましょう！



保健室からのつぶやき



南日本子ども新聞に以前掲載された本の紹介です。ジブリ映画にもなった作品のオマージュ版です。オマージュとは、尊敬や敬意を込めて、既存の作品や人物、アイデアに影響を受けて似たような作品を創作することです。大好きな「梨木香歩」さんの作品だったので、図書室で見つけたときには、とてもうれしく、夏休みに読んでみました。自分の生き方や価値観について、考えさせられる作品です。秋の夜にデジタル機器から離れて、こちらを読んでみませんか。

やってみませんか？

デジタルデトックス



令和7年6月25日「南日本子ども新聞」より

南日本子ども新聞

オセモコ

案内人
江口 玲子さん
(西陵中司書)

よむナビ

命守り何ができるか

群れのために命まで投げ出すことはアリやハチにもあります。でも、もつと進化した人間には、自分の命も他人の命も守りながら、何かできることがあるのではないかと問われる部分があります。この本がそれ

また、胸の内の思いとは

■僕は、そして僕たちはどう生きるか

ジブリ映画にもなった吉野源三郎さんの著書「君たちはどう生きるか」のオマージュ作品で、現代版中学生コペル君の物語です。

世の中には自分の意思や希望とは関係なく、流れる

群れのために命まで投げ出すことはアリやハチにもあります。でも、もつと進化した人間には、自分の命も他人の命も守りながら、何かできることがあるのではないかと問われる部分があります。この本がそれ

また、胸の内の思いとは

を考えるきっかけになるとうれしいです。

希望とは関係なく、流れる

また、胸の内の思いとは

違ふ現状に逆らいたくて、「自分の中の正義」と「多数意見に左右される自分の正義」とのずれに気が付き、孤独を感じることがあるかもしれません。

そんなときはこの本を取ってください。ここにいるいいか悩む人には、「よかったらここにいて」と伝えてもらいたいです。「普通」に惑わされたりせず、自分の思いを伝え、よりよい道を共に選び、進めるようになってほしいです。

著者は鹿児島市出身で「西の魔女が死んだ」「裏庭」などもお薦めです。

梨木 香歩・著
理論社