

ほけんだより9月

NO.6

令和7年9月1日
八千代町立東中学校

夏休みが明け、みなさんの元気な顔を見ることができて嬉しいです。一方で、今年の夏はとても暑かったので、夏の疲れが残っている人も多いのではないのでしょうか。夏休み明けの9月は、つい注意散漫になって、怪我が増えやすいときでもあります。

これからの時期、いろんな行事も控えています。思い切り楽しむためにも、怪我や体調不良にならないよう日常生活でも注意力を高めていきましょう。



9月の保健目標
栄養のバランスと
休養を心がけよう



2学期の身体測定日 をお知らせします。

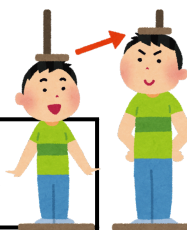


あなたのベストな睡眠時間は？
時間です。



何時に寝て
何時に起きれば
いちばんスッキリする？
ベストな睡眠時間は人それぞれ。
確かめておきましょう。

9 / 3 2校時	1年生
9 / 3 3校時	2年生
9 / 3 4校時	3年生
体操服の半袖半ズボンで行います。	



生活リズムを整えよう

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムは、しっかり学校モードに切り替えられていますか？ 勉強や部活動、友だちとの楽しい時間など、充実した日々を過ごせるように、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

- 生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- ぐっすり眠る
(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- お風呂にゆっくり浸かる
- 栄養バランスのよい食事を摂る
- リラックスタイムをとる
(音楽を聴く、読書する、
好きなアロマの香りを楽しむ…など)



修学旅行へGO!



9月17日～19日は3年生の修学旅行が行われます。夏休み前から計画を立てていたの、生徒の皆さんも待ち遠しいことでしょう。楽しく参加するためには、事前・当日の健康管理はとても大切です。しっかり自己管理をしていきましょう!



①事前の行動をよく考えよう!

直前に体調を崩してしまうと、当日参加することができなくなってしまうかもしれません。長期休み明けの9月は疲れが出やすくなります。自分自身の身体と行動に向き合って過ごすようにしましょう。

②誰でもなることのある乗り物酔いだから、知っておこう!

乗り物酔いの症状: めまい・頭痛・吐き気・だるさ・動悸・息切れ・冷や汗 など

乗り物酔い対策: 前日はしっかり眠ろう・しめつけない服装をしよう

満腹も空腹もよくないよ・進行方向を向いて座ろう

座席の位置に注意(バスはタイヤの真上の席は避けよう)



※心配なときは酔い止め薬を! 事前に飲むもの、酔ってからでも飲めるものなどがあります。

※心配しすぎも酔いやすくなる理由のひとつ。しっかり対策できたら、心に余裕を持てよう!

③寝不足は1番もったいない!



友達との楽しいお泊まり。早く寝るのはもったいない!と思うかもしれませんが、しっかり寝ないと次の日がもったいない!体調が悪くなって、みんなと一緒に活動できなくなってしまうようにしましょう。

④女子は全員準備していこう!

生理用品をしっかり用意していこう! 予定日ではない生徒も、環境の変化で急にリズムが崩れることもあるので、しっかり自分で用意していこう! 鎮痛剤等飲んでいる生徒も忘れずに。学校から離れてしまうので、「もしもの時!」の対応をするのは、自分自身です。

⑤体調不良は悪いことじゃない! 早めに伝えよう!

元気に参加したとしても、途中で具合が悪くなってしまうこともあります。「あ、ちょっといつもと違うかも・・・」と思ったらすぐ、先生や友達に話しましょう。グループで行動する時間がとても多いため、先生と連絡が取れるまで時間がかかり、自分が辛い思いをしてしまいます。自分の体調は自分が一番わかるはず。「無理しない」が楽しむ鉄則です。元気に参加して、楽しい思い出を作りましょう。



自律神経を整えよう

最近疲れやすい、やる気が出ない、頭痛がする...など困っていませんか? それは、自律神経が乱れているからかも!?

自律神経は、呼吸や体温、血液の流れ、代謝、排尿・排便などを調節しています。しかし、生活リズムが乱れたりストレスがかかると、

その働きが悪くなって、さまざまな不調を引き起こしてしまいます。

そんなときは、生活リズムの見直しが大切です。また、深呼吸もおすすめ。鼻から息を吸い、その倍の時間をかけて口から息を吐きます。これを何度か繰り返すと、自然に心の緊張もほぐれます。ぜひ、試してみてください。

