

ほけんだより🐰9月

NO.5

令和8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、生活習慣が少し乱れ、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



第2回 アウトメディアチャレンジ！

2回目のアウトメディアチャレンジを9/1～9/2の2日間で行います。1回目のアウトメディアチャレンジでは、目標達成に向けて家族で取り組んでくれた方がとても多く、「いかにメディアに頼っていたか痛感した」「家族のコミュニケーションがとれてよかった」「チャレンジの日以外でも取り組んでいきたい」という前向きな意見が出ました。自分に合ったコースを選択し、しっかり取り組めるといいですね！

医療費申請、忘れていませんか？



早めの申請をお願いします！

#地震だ！

場所別

最初にとるべき行動は？



家にいるとき

机の下など、物が落ちてきたり倒れてきたりしない場所に移動し、揺れがおさまるのを待ちます。



屋外にいるとき

建物の近くは、がれきや割れたガラスなどが落ちてくる危険が。建物から離れて、カバンなどで頭を守りましょう。



ショッピングモールなどにいるとき

棚やガラスケースから離れて通路へ。出入口に向かわず、店員さんの指示を待ちましょう。



防災グッズの確認をしよう！

9月1日は「防災の日」。今年は熊本の地震や、千葉の洪水など、自然災害のニュースがとても多くなっています。地震や台風など自然災害の多い日本では、一年中「いざというとき」について意識し、家族で話し合っておきたいものです。

水（一人1日3L×3日分が目安）や食べ物、着替え、ラジオ、軍手、電池など、いざというときの持ち出しグッズを準備していますか？賞味期限など見直していますか？小さい子どもやお年寄りがいる場合、ペットを飼っている場合など、おうちの事情に応じて、必要なグッズをストックしておくことで安心です。

修学旅行へGO!



9月15日～17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。



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時間前からスマホの使用を控えよう。



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。