



ほけんたより9月



2学期がスタートしました。9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。注意したいのが、熱中症です。特に、生活習慣が乱れると熱中症にもなりやすくなります。夏休み中に、生活習慣が乱れてしまった人はいませんか？元気な毎日を送るためにも、自分の生活習慣を見直してみましょう。

令和7年9月2日

芝山町立芝山中学校 保健室

今月の保健目標

生活リズムをととのえよう

生活リズムをチェックしてみよう！！

朝、スッキリ
目が覚める。

はい
いいえ

睡眠不足はけが
のもと。眠くなく
ても早めに布団
に入りましょう。

食事が楽しみ
で、おいしく食
べられる。

はい
いいえ

おやつの食べ過ぎ
に注意！食事の
時は、いろいろ
な種類のものを食
べましょう。

お腹の調子が
よい。

はい
いいえ

朝ごはんをしつか
り食べて、決まつ
た時間にトイレに
入る習慣をつけま
しょう。

夜はぐっすり
眠れる。

はい
いいえ

寝る前に、眼を
休めて、少しほ
んやりできる時
間を作りましょ
う。

夏休みから⇒2学期へ
生活の切り替え、うまくでき
ているかな？

はい 多い人は、生活
リズムが良いですね。

生活リズムが崩れてしま
った人は、まずきちんと睡眠をと
ることが大切です。
夜、早めに布団に入るなど、
生活めあてを作り、自分でリ
ズムを作っていくようにしま
しょう。

心配な事や、悩みがあつた
ら、保健室に
相談に来てね。
一緒に考えま
しょう。

生活リズムが崩れると…

なかなか起きら
れない。

朝食が食べられ
ない。

午前中、ぼーつ
としている。

倦怠感や頭痛、
腹痛がある。

学校でケガをしたとき
は、がまんをしないで早
めに保健室に行きましょ
う。早く応急処置をする
ことが大切です。

9月9日は
救急の日

けがをしたら
どうする？

打撲・捻挫の手当では RICE 处置が基本

レスト
Rest(安静)

動かさない
いじらない

アイシング
Icing(氷冷)

氷のうなどで冷やし
はれをふせぐ

コンプレッション
Compression(圧迫)

内出血をひどくしないように

エレベーション
Elevation(挙上)

患部をできるだけ
心臓より高く

覚えこね！

（イラスト）

（イラスト）

（イラスト）

9月病にならないかな？



朝なかなか起きられなかったり、やる気がしない、不安やイライラするなど、心や体がいつもと違って、自分自身でも「何でだろう？」と思っている人はいませんか？ 9月病かもしれません。夏の疲労や気候変動による自律神経の乱れ、生活リズムの乱れ、環境の変化などが原因で、気分の落ち込み、倦怠感、不眠などの症状が出ることがあります。これは子どもでも大人でもなることがあります。

対策としては、①睡眠を十分にとること。



②バランスの取れた食事を3食とること。



③適度な運動を行なうこと。



このほかにも、好きな音楽を聴いたり、友だちに話を聞いてもらったり、先生方に相談したり、自分なりの心のリフレッシュができると体も元気になってきます。一人で悩まないで、誰かに話してみてね。保健室前には、相談箱もあります。活用してみてね。

夏の疲れが出る前に...
しっかり睡眠をとろう



答えは保健室前こあります。

「つちがいをさがそう！」

夏の疲れが出る前に...
しっかり睡眠をとろう

