

ほけんだより9月

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

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、生活習慣が乱れてい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？元気の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。

生活リズムをチェックしてみよう！！

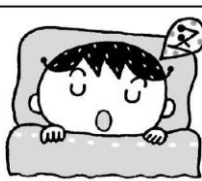


朝、スッキリ目が覚める。

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。



食事が楽しくみえる。

はい

いいえ

おやつを食べ過ぎに注意！食事の時は、いろいろな種類のもを食べましょう。

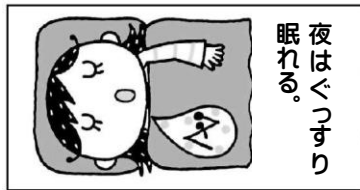
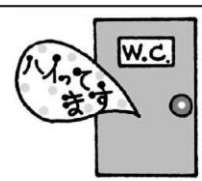


お腹の調子がい。

はい

いいえ

朝ごはんをしっかり食べて、決まっ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、少しぼ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 が多い人は、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、悩みがあったら、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。

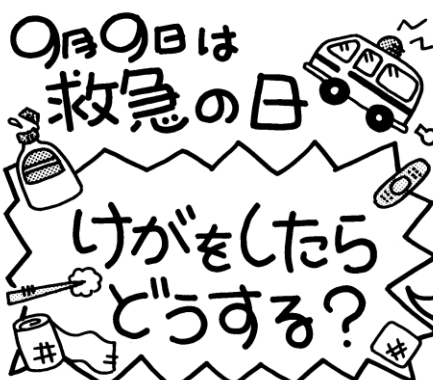


午前中、ぼーとしていいる。



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。



打撲・捻挫の手当ては RICE 処置が基本

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

イレベーション Elevation(挙上)
患部をできるだけ心臓より高く

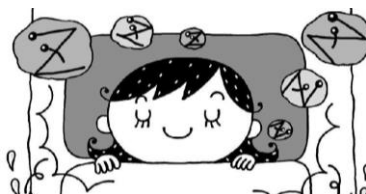


9月病になってないかな？



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場合があります。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



7つのちがいをさがそう！

答えは保健室前にあります。

夏の疲れが出る前に...
しっかり睡眠をとろう

