

ほけんだより



大山田中学校 保健室 2024.8.30



1ヶ月以上あった長い夏休みが終わりました。部活動、勉強、家での生活など…みなさん、充実した夏休みを過ごすことができましたか？2学期が始まりました。気分を学校モードに切り替えていきましょう。夏休み中に生活リズムが乱れてしまっている人は、できるだけ早くリズムを戻しましょう！

9月になってもまだまだ暑い日が続くことが予想されます。引き続き熱中症対策も忘れないようにし、2学期も元気に過ごしましょう。

夏の疲れがたまっていますか？



夏休み明けの自分の体は、思っているよりも疲れやすくなっていたり、暑さに弱くなっていたりすることがあります。夏の疲れの原因として、暑い外と冷房の効いた室内との気温差や、暑さによる眠りの質の低下、冷たい飲み物や食べ物の摂りすぎによる胃腸の不調などがあげられます。特に部活を引退して家にいる時間の増えた3年生のみなさん、体調はどうですか？適度な運動を心がけ、生活習慣を整えることを心がけましょう。

朝晩は過ごしやすい気温の日も増え、秋を感じる季節になってきましたが、日中はまだまだ暑いです。体育や部活動の練習中に体調が悪くなったときは、早めに近くにいる先生や友達に伝え、涼しいところで休むようにしましょう。必ず各自で十分な水分補給の用意をしてきましょう。「これで足りるだろう」と思う量よりも多めに持ってくるようにしましょう。

まだまだ
熱中症
に注意 ⚠️

9月1日は防災の日



災害はいつ、どこで起こるか分かりません。家族がバラバラの場所にいるときや、ひとりのときかもしれません。災害が起きたとき、自分や大切な人を守れるように、対策をしておきましょう。地震対策としてできることは裏面に書いてあるようなものがあります。お家の人と話し合ってみましょう。

9月1日は
防災の日

おうちで

地震対策

おうちの人と確認してみよう！

じ し ん た い さ く



寝室

- △ なるべく家具を置かない
置くときは背が低いものにする
- △ 出入り口の近くには置かない



本棚

- △ 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する
- △ 重い本は下の段へ
- △ ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ



玄関

- △ 地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす
- △ 非常用持ち出し袋を準備しておく



運動前にチェック！

ケガを防ごう！

爪は切っていますか？
爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。



靴のサイズは合っていますか？
脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性がります。

朝食は食べましたか？
体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。



前日はよく寝ましたか？
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



準備運動はしましたか？
急に体を動かすとケガをしやすくなります。



9月の終わりには、
体育祭もあります。
ケガをしないように気を付けましょう。
準備運動は、ケガを予防するだけではなく、スムーズに体を動かせたり、体を早く動かせたりするメリットがあります。忘れないようにしましょう。



9月のスクールカウンセラー来校日(予定)

9月3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)、30日(月)

面談を希望される場合は、担任に伝えていただくか、
学校までご連絡ください。

