

保健だより

8天沼中 第188号
令和8年9月1日
杉並区立天沼中学校
保健室
No.7



長かった夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートしました。夏休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？朝は決まった時間に起きて、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調を整えて、学校生活のペースを少しずつ取り戻していきましょう。

9月 保健目標

生活リズムを整えよう！

夏休みでズレてしまった

体内時計

リセットするには？

夏休み中に生活リズムが乱れてしまった人も多いのでは？



1 太陽の光を浴びる

まずは朝、学校に間に合う時間に起きて、カーテンを開け太陽の光を浴びる。



2 朝ご飯を食べる

特に糖質とたんぱく質がおすすめです。一日の体の調子が整いやすくなります。欠食せず三食しっかりとるようにしましょう。



3 軽い運動をする

布団に入る1~2時間前にストレッチなどの軽い運動をすると、睡眠の質が上がります。ただし、激しすぎる運動はNGです。



9月9日は
救急の白



どこにあるか知っていますか？

担架



↑サロンと保健室窓側(冷蔵庫横)にあります。

AED



サロンの担架の横に
あります→



いざという時のために
知っておこう！



AED は、学校以外の場所にも設置されています。駅やお店など、身近な場所の AED の場所を知っておくと、いざという時に役立ちます。

「AED マップ」で探してみよう！



日本救急医療財団公開のウェブサイト「AED マップ」を使うと、地図上で近くの AED を探すことができます。設置施設の名前や住所も表示されます。

裏面もご覧ください。

心も「夏バテ」することがあります

暑さによる疲れや生活リズムの乱れは、体だけでなく心にも影響します。「なんだか元気が出ない」「理由はわからないけれどモヤモヤするな」そんな気持ちになることは誰にでもあります。

大切なのは、「こんな気持ちになるなんてダメだ」と自分を責めないことです。

心を元気にする3つのポイント

☆ 睡眠をしっかり取る

夜更かしは心と体の疲れを大きくします。できるだけ同じ時間に寝て、同じ時間に起きることを心がけましょう。

☆ 好きなことをする時間を作る

音楽を聴く、読書をする、体を動かすなど、自分がほっとできる時間を大切にしましょう。

☆ 一人で抱え込まない

悩みや不安があるときは、信頼できる人に話してみよう。

家族、友達、先生、スクールカウンセラー、養護教諭など、話せる相手はたくさんいます。

困ったときは相談しよう！



まちがいさがし



7つのまちがいを
探そう！



「夏休み明け健康調査」は 9月7日(月)まで

本日配布した「夏休み明け健康調査」は9月7日(月)が締め切りとなっています。

保護者の方に記入してもらい、保健関係書類提出用封筒に入れて提出してください。

保健室のつぶやき

長い夏休み、あっという間に終わってしまいましたね。私の夏休みは毎年、これまで勤務した学校の先生方と合うことが恒例となっています。今年も初任校をはじめ、これまで勤務したすべての学校でお世話になった先生方(特に親しくしていただいた先生方)と会うことができました。それぞれの学校での思い出話は尽きることがなく、当時にタイムスリップしたかのような楽しい時間を過ごしました。

みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？