

ほけんだより9周

令和7年9月1日
野々市中学校 保健室

とうとう夏休みが明けました！部活や勉強などに打ち込み、一人一人の成長の夏になったことと思います。休み明けの最初の一週間は生活リズムを学校モードに切り替えるために、**睡眠と食事を意識してとっていきましょう！**

授業で力を
発揮するために！



切り替えの 3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、
早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかり
食べる

それでも、

授業に集中できない
なんだか
やる気が出ない

ときは…

心が疲れているのかもしれません。ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。

9月9日は救急の日

～誰にでもできることはある～



けがの時は洗う・冷やす・圧迫するなど、けがに合わせて応急手当をしてください。具合が悪くなった時はすぐに近くの大人に知らせてください。とくに運動中は体調の変化に注意が必要です。運動会の練習や体育の時に少しでも様子がおかしいと感じるひとがいたら少し休むように伝えてあげて、近くにいる先生にも教えてください。

野々市中学校では、爪が長い人の爪のケガが多いです。爪が長いとなにかにぶつけたり、はさんだりしたときに爪が割れやすく、その分痛みも強くなります。爪は白い部分が1~2mmほど残るくらいで切ると運動の時に安全です！

応急手当で知りたいことがあつたら気軽に保健室に聞きに来てくださいね。

学校のAEDは ここにあります



体育館前ろうか
と
職員室



保護者の皆様へ

緊急連絡カードについて

保健室ではお子様のけがや病気で、早退や医療機関受診など保護者の方への連絡が必要と判断した場合に緊急連絡カードを活用しています。年度初めに緊急連絡カードの記入と訂正をお願いしていますが、職場の変更など緊急連絡先が変わった場合はその都度、学校にお知らせいただくようお願いいたします。

9月の保健行事

9月中 2 計測(身長・体重)

*体育の時間を使って測定します。女子はゴムやピンの位置に注意！



夏休みが明け、新人大会や運動会に向けて活発に動くことが多くなる時期です。涼しい部屋で過ごすことに体が慣れて、暑い中での練習で、熱中症の症状で保健室に来室する人も増える時期です。例年、急激な気温の変化や疲労による体調不良者が増加します。生活リズムを見直し、元気に大会や運動会に臨めるように体調管理をしましょう。

あき ちゅう い

“秋バテ”に注意しよう！

なつ あつ お つ あき け はい かん ころ
夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、
つか しきく よく からだ ふ ちょう
「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調が
みられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。



秋バテの原因は？

あき あさばん につちゅう き おん さ おお
秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、
あきさせんせん たい ふう
秋雨前線や台風などにより
き あつ へん か
気圧も変化しやすいため、
じ りつしん けい みだ からだ ふ ちょう
自律神経が乱れて、体の不調が
あらわれやすくなります。
なつ あいだ せいかしうかん
夏の間の生活習慣
れいひょう き かんきょう
(冷房の効いた環境、
つめ 冷たいもののとりすぎなど)も
かんけい い
関係していると言われています。



秋バテ対策 ～自律神経を整えよう～

- お風呂にゆっくりかかる
- 温かいものや、
栄養バランスのよい食事をとる
- 夜ふかしをせず、
十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする



保健室の使い方

保健室は来室するみなさんに気持ちよく使ってもらうための利用のルールがあります。2学期が始まり、疲れがたまる人もいるかもしれません。自分自身の体調と相談して休養が必要なときは、保健室利用のルールを理解して効果的に保健室を使ってください。

●保健室での休養は1時限分をめどにしています。

1時限で治らないときはおうちの人と連絡して、病院受診をおすすめします。

●体調不良の時は授業中、休み時間関係なく、なるべく複数で保健室に来るようになります。

●体育の時間に休養するときは、なるべく自分の水筒を持ってくる。