

# Health News

2025年9月4日  
東陽中学校  
保健だより No.7

## 9月の保健目標

### けがの予防に努めよう

夏休みが終わり、2学期が始まりました。生活リズムはしっかり学校モードに切り替えられていますか？まだまだ暑い日が続いている。体育祭の準備や勉強、部活動など、充実した日々を過ごせるように、自分なりの工夫で体調を整えましょう。



## 学校モードに切り替えよう

### 夏休みモード から 抜け出す コツ →



寝る前のスマホや  
ゲームはやめて早く寝る



早く起きて  
日光を浴びる



朝ごはんを  
しっかり食べる

## こころにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

石川こころのケアセンター 被災者相談ダイヤル 0120-333-247 午前9時～午後5時

子どもから高齢者まで幅広く対応

月～金曜日（年末年始を除く）

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て  
くださいね。



**9月28日（日）は**体育祭**です。**

体育祭の練習がこれから本格的に始まります。  
ケガをしたり体調不良にならないように以下の  
点に注意しましょう。



**3**

履き慣れた靴で  
参加しましょう



ひもでしっかりと固定できるものを。  
裸足になるのは×！

**1**

飲み物は多めに  
用意しておきましょう  
のどが渴く前に  
こまめに水分補給



**2**

必ず朝食は  
食べましょう



**5**

少しでも体調が悪いときは  
無理せず言いましょう

無理をしたせいで体調不良・ケガに  
つながるケースがあります

**4**

ウォームアップ・クールダウンは  
念入りに行いましょう

ケガ予防だけでなく筋肉痛の軽減にも  
役立ちます

運動前後のストレッチ!  
ケガを防ぐには、筋肉のケアが大事だよ！

睡眠・食事はしっかりと！  
空腹や睡眠不足は判断力をにぶらせて、  
思わぬ事故の原因に！

生徒会健康担当  
では、9月22日  
～26日の週に  
「ストレッチ週間」  
を設定し、ストレッ  
チの方法について  
お知らせします。



**秋**  
**スポーツの安全を**  
**楽しむために**



ユニフォームや靴など…  
使う道具や防具の準備は万端に

「使い過ぎ症候群」に注意！  
ときには休む勇気も必要です！