



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ます。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

子どもから高齢者まで幅広く対応

0120-333-247

午前9時～午後5時

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。



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。

体育祭

練習中は
ここに注意!



1

飲み物は多めに
用意しておきましょう

のどが渇く前に
こまめに水分補給



2

必ず朝食は
食べましょう

欠食すると体調不良にも
つながりやすいです



3

履き慣れた靴で
参加しましょう

ひもでしっかり固定できるものを。
裸足になるのは×!



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

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

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、スレッ
チの方法について
お知らせします。



スポーツの**秋**を
安全に楽しむために



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!