

# ほけんだより 9月

令和7年9月4日  
託麻中学校保健室

## 9月の保健目標

## 生活のリズムを整えよう

体も気持ちもまだ夏休みモードの人は、学校モードに切り替わりましたか？

早寝・早起き・しっかり朝ごはんが、生活リズムを整えるための基本です。季節の変わり目で体調管理も難しくなります。生活リズムを整えて免疫力を高めることが感染症の予防にもつながります。また、熱中症もまだまだ油断できません。水分補給を意識して行いましょう。

### ★(生活) いい「リズム」をつくる 4つのヒント★を紹介！

#### 1 ヒント 学校に行く日と同じ時間に起きよう



**規** 規則正しい生活は、まず早起きから！ 自然と夜に眠くなって早寝早起きのリズムがつくれるよ。

#### 2 ヒント 起きたらまずカーテンを開けよう



**眠** い朝もカーテンを開けて朝日をとり込めば目覚めスッキリ！ 太陽の光が体を活動モードに切り替えてくれるんだって。

#### 3 ヒント 体をこまめに動かすクセをつくらう



**昼** 間に体を使うとよく眠れるんだ。運動の時間をわざわざ作らなくても、階段の昇り降りや、部屋のそうじでも運動量はアップするよ。

#### 4 ヒント 寝る前のスマホはやめよう



**寝** る前にふとんの中でスマホをさわっていないかな？ 画面の光を浴びると、いつまでもリラックスできないよ。

### !!! 甘いもののとりすぎに注意！!!!

甘いものをとりすぎているいませんか。実は、ペットボトルの飲みものやスナック菓子、カップ麺などには、たくさんの糖分が含まれています。たとえば、500mLのペットボトルの炭酸飲料には、角砂糖10個以上の糖分が含まれているのです。

甘いものをとりすぎると、ごはなが食べられず、栄養バランスが偏ってしまいます。また、将来、動脈硬化や糖尿病などの病気になるかもしれません。

甘いものをとりすぎないよう、注意をしましょう。



## 空をながめてみよう



最近、空をながめたことがありますか？ まだまだ暑さが続く9月ですが、空を見ると、「いわし雲」や「さば雲」、「ひつじ雲」など、「秋の雲」が現れはじめます。これらの「秋の雲」は、低気圧や前線が近づいているときに現れやすいため、2～3日のうちに雨が降りやすいといわれています。逆に、夕日がきれいな場合、翌日は晴れるそうです。

空をながめて、天気を予想してみるのも、おもしろそうですね！



## 夏休みに治療・受診ができましたか？

健康診断の結果、病院受診をすすめられた人は、夏休みを活用して治療が済みましたか？

治療が済みましたら、治療済み証を学校に提出してください。まだの人は、早めに病院へ行きましょう。自らすすんで健康づくりや自己管理ができる人を目指しましょう！



## ※保護者の方へ

夏休み中、学校管理下(部活動や登下校など)のけがで受診をした際は、早めに担任や部活動顧問、または保健室までご連絡ください。スポーツ振興センターの書類をお渡しします(※ひまわりカードとの併用はできません)。



## スクールカウンセラー来校日

### 村上あずさ先生

9月5日(金) ※予約が埋まっています

9月17日(水) 9:00~17:00 10月1日(水) 9:00~17:00

### 生川悠先生

9月4日(木) 9:30~16:30

9月11日(木) 9:30~16:30

9月29日(月) 9:00~16:00

10月2日(木) 9:30~16:30

※相談したい人は、担任の先生または保健室に連絡してください。

※保護者の方のご相談も受け付けています。 TEL 378-0338 (担当:保健室)

