

夏休み明けは学校生活のペースに戻るまで少し時間がかかることがあります。「やる気が出ない」「疲れやすい」と感じることも自然なことです。しっかり睡眠・食事をとり、無理せず体を慣らしていきましょう。
9月は高原学校や修学旅行など楽しい宿泊行事があります。行事を思いっきり楽しむためにも日頃の体調管理を万全にしましょう！

① 夏休み明けの生活リズムを立て直そう！

夜型生活やスマホ利用で体内時計がズレると「朝起きられない」「授業中集中できない」などの不調が出やすくなります。



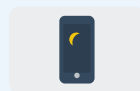
☀ 朝食を必ず食べる

噛むことで脳と内臓が目覚め、体内時計がリセットされます。



🌿 朝の太陽光を浴びる

起きたらすぐにカーテンを開け、光を浴びてリズム調整。



📱 スマホは寝る1時間前

ブルーライトは脳を覚醒させます。寝る前の操作は控えましょう。

② 上手にリフレッシュ！中学生のストレス解消法

行事準備や勉強で「イライラする」「疲れがとれない」時は、自分に合った方法で心をリセットしましょう。



🧘 深呼吸・ストレッチ

深呼吸や軽いストレッチで心身の緊張をほぐしましょう。



🎵 好きなことに没頭する

音楽、読書、お笑いなど頭を切り替える時間を作しましょう。



💡 思いを書き出す

ノートに書き出したり誰かに話すと心が軽くなります。

③ 油断大敵！「残暑の熱中症」を防ごう

9月もまだまだ暑い日が続きます。気圧や湿度の変化で自律神経が乱れやすく、急な日差しで熱中症リスクが高まります。



💧 こまめな水分・塩分補給

喉が渇く前に水分補給。汗をかいたら塩分補給も！



☀ 暑さ・湿気対策の準備

登下校・体育時は帽子を着用し、汗を拭きましょう。



😴 睡眠と朝食で予防

寝不足や空腹は熱中症のもと。しっかり睡眠をとろう。

④ 健康診断の「受診勧告書」の確認と受診のお願い

1学期の定期健康診断で受診や精密検査が必要と判定された方へ「受診勧告書」をお渡ししています。

✓ 放置せずに早めの医療機関受診を！

- ・むし歯・歯肉炎: 自然治癒しません。勉強や部活の集中力にも影響します。
- ・視力低下: 黒板が見えづらいと学習に支障が出ます。メガネ調整も含めて受診を。
- ・受診後のお願い: 受診されたら「受診結果報告書」を担任または保健室へご提出ください。

🦷 永久歯むし歯治療状況（受診・治療完了率）

1年	2年	3年
14人中 5人 (36%)	21人中 4人 (19%)	25人中 6人 (24%)

※まだまだ治療が完了していない生徒が多いです。早めの受診をお願いします。