

ほけんだより 9月

伊勢崎市立境西中学校
保健室 No.5
令和7年 9月

まだまだ暑いから...



2学期が始まりました。まだ生活リズムが整わず、少し疲れを感じている人もいるかもしれません。そんなときは、早寝や朝ごはんなど、小さなことから整えてみましょう。無理のない一步一步で、前向きに2学期を過ごしていけるといいですね♪

“秋バテ”に注意しよう!

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、「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?

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣(冷房の効いた環境、冷たいものとりすぎなど)も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～

- お風呂にゆっくりつかる
- 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



9月9日は救急の日!

気をつけて!!

けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足



集中力が下がり
注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て
失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠き
動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注意が
不十分になるため

友だち関係

について

周りの人と仲良くしていますか？ 大人でも「空気を読む（＝周囲に意見を合わせる）のがシンドイ」「大勢の人と仲良くするのが苦手」など、交友関係で悩む人はたくさんいます。まして、中学生から高校生にかけては、心が発達している最中ですから、急にイライラして感情的になったり、心が落ち込んだりするの、当たり前。その結果、周りの人とぶつかってしまったり、トラブルが起きてしまったりすることもあるでしょう。

そんなとき思い出したいのが、「ほどよい距離感」です。周りの人すべてと同じ距離感でおつきあひする必要はありません。「挨拶する」「世間話（学校行事や季節のこと、流行っているゲームなどの一般的な話）をする」「共通の趣味の話をする」「悩みを相談する」と、いろいろなつきあひかたがあります。



心のメンテナンスについて

不安や悩みはありませんか？ 心も、体と同様、不調なときはメンテナンスが必要です。信用できる人がいるなら、自分の気持ちを話してみても？ 話すだけで心が軽くなることもあります。

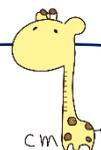
もし、人と話したくないなら、好きな本を読んだり、音楽を聴いたりするのもあり！ 近所を散歩して身近な自然に触れたり、植物の世話をしたりするのもおすすめです。

自分なりにゆったりできる時間を過ごすことは、とても大切です。あなたなりの方法で、心のメンテナンスをしましょう。



2学期の発育測定について

2学期の発育測定をしました。みなさん、自分の身長・体重はどのように変化していましたか？



それぞれのペースで少しずつ成長していると思います。今回の計測で、体重が変わらなかつたり、減ってしまった人もいたと思います。夏バテなどで食欲がなくなっていないですか。まだまだ暑い日が続きます。好き嫌いせずしっかり食べて、パワーをいっぱいつけてください！

受診報告書の提出について

夏休み中に眼科や歯科などの病院に受診した人は、「受診報告書」の提出をお願いします。

時々、受診したのに「受診報告書」をカバンに入れたままで、忘れてしまっている人がいます。

カバンの中に眠っている「受診報告書」があったら、すぐに提出してくださいね。

まだ受診していないという人は、早めの病院受診をお勧めします。

