

ほけんだより 9月

令和7年9月1日
吉川市立吉川中学校
保健室

2学期がスタートしました。暑さの厳しい日がとても多かったですが、みなさんはどのような夏休みを過ごしましたか？

休み明けは生活リズムが大きく変わり、体調を崩しやすいです。早めに布団に入ることを心掛けて、しっかりと体を休ませてくださいね。

9月も暑さが続く予報です。熱中症にも注意して過ごしましょう。



“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。



1番大切な
は基本的な生活
習慣を整えるこ
とです。

早寝・早起き・
朝ごはん！

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



体だけではなく、心の調子も崩れやすい時期です。たとえ小さなモヤモヤでも1人で抱え込まないで、誰かに話してみませんか？

お家の人、学校の先生、
習い事の先生など・・・

気もちのSOSに気づいて

心が
疲れて
いるの
かも・・・



なんと
なく
体が
ダルい
のは

悩んだときの相談窓口

日本の若者（15～39歳）の死因の第1位は自殺と言われています。耐えられないほどつらいこと、苦しいこと、悲しいことがあって、「もう消えてしまいたい」「生きるのに疲れてしまった」などと感じてしまうこともあるかもしれません。でも、かけがえのない大切な命を自ら絶つ前に、どうか誰かに相談してください。もし身近な人には相談しにくい、心配をかけたくないから話せないという場合には、無料で専門のスタッフが対応してくれる相談窓口もあります。それに今は電話だけでなくSNSで気軽に相談できるところもありますので、ぜひ選択肢として覚えておいてください。

《電話相談窓口の一例》

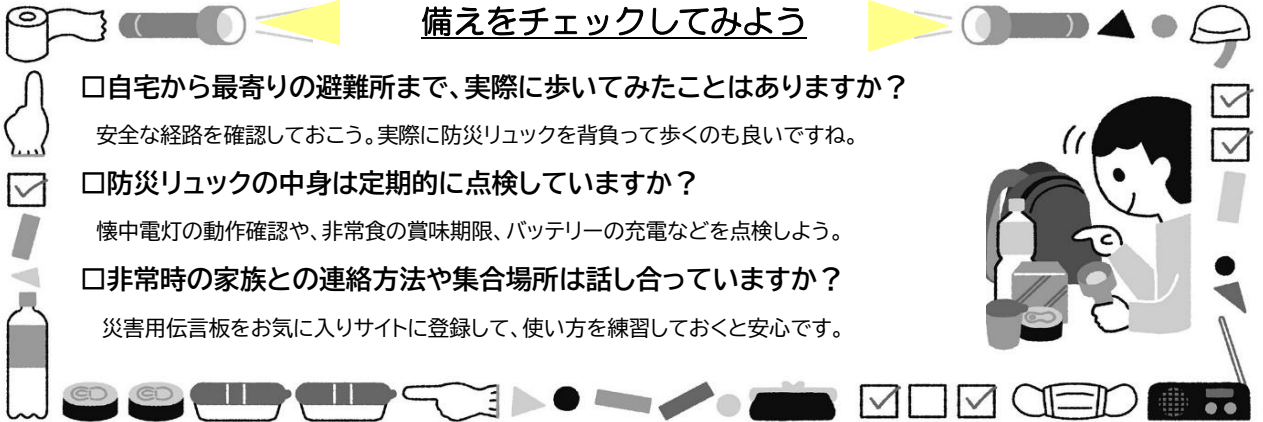
- ・24時間子供SOSダイヤル（文部科学省）0120-0-78310
- ・いのちの電話（一般社団法人 日本いのちの電話連盟）0120-783-555
- ・子どもの人権110番（法務省）0120-007-110
- ・チャイルドライン（NPO法人 チャイルドライン支援センター）0120-99-7777



7月末にはカムチャツカ半島の大地震により広い範囲に津波警報が発令されました。災害はいつ、どのように発生するか分かりませんが、きちんと備えをしておくことで無事でいられる可能性はとて高くなります。家族みんなで定期的に、災害への備えを見直しましょう。

 備えをチェックしてみよう

- 災害用伝言板をお気に入りサイトに登録して、使い方を練習しておくで安心です。



周囲に気を付け、頭を守りながら公園などの
広い場所へ避難しましょう。



書類をお持ちの方は提出をお願いします。

