

ほけんだより 9月

令和8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。



睡眠リズムを整えて、眠りの質を上げよう

睡眠の質を高めるには、毎日の生活習慣が大切です。睡眠リズムを整えるポイントを紹介합니다。



寝る1時間前からスマホの使用を控えよう。



毎日、同じ時刻に寝る習慣をつけよう。



朝はカーテンを開けて太陽の光を浴びよう。



朝ごはんを食べて体内時計をリセットしよう。

フィットネス疲労理論

「フィットネス疲労理論」を知っていますか？「フィットネス疲労理論」とは、「フィットネス（体力）」と「疲労」に注目して、運動能力の向上を目指す考え方です。数多くのプロスポーツ選手や一流のアスリートも、取り入れています。それによると、こんな式が成り立つそうです。

フィットネス(体力) - 疲労 = 自分が出せるパフォーマンス

スポーツに限らず、疲れたら、その分、パフォーマンスは落ちるのは当たり前です。だから、「疲労感」を軽視してはいけません。「疲れたな」「体が重いな」と感じるときは、無理をしないことが大切です。



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



悩んだときの相談窓口

日本の若者（15～39歳）の死因の第1位は自殺だと言われています。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場所もありますので、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）0120-783-556
- ・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



9月1日は防災の日

屋外や外出先で地震が起こったときは

●かばんなどで頭を保護し、
落下物から身を守る



●近くに公園など広い場所があれば、そこに移動する



●電車やバスでは転倒しないよう
手すりなどにつかまり、
停車後は乗務員の指示に従う



●ブロック塀や自動販売機、
電柱などから離れる



●海岸付近の場合は、すぐに
高台へ避難する



●エレベーター内では全ての階
のボタンを押し、停止した階で
降りる



火災、水害、地震など、災害への備えはできていますか？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。



お待ちしております



健康診断からの…
受診報告書

災害共済給付のための…
医療費申請書類

夏休みの間に必要な治療は済みましたか？
書類をお持ちの方は提出をお願いします。

