

ほけんだより 9月

中部中保健室

9月になり2学期が始まりました。充実した夏休みを過ごせたでしょうか？

2学期には煌鳩祭があります。体育の部に文化の部と盛りだくさんですね。中学生の今しかできない経験がたくさんあります。練習や準備も始まりますがまだ暑い日が続きます。楽しいときほどけがなど起きやすいです。水分補給や休憩を適切に取り、安全に、そして全力で楽しみましょう！

“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」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



【△秋バテチェック】何個当てはまりますか？

- 体がだるい・疲れやすい
- 朝スッキリ起きられない
- 1日中眠い
- 食欲がない
- 胸やけ・胃もたれする
- 肩こり・頭痛がある
- めまい・立ちくらみがある
- やる気が起こらない
- 色がくすむ
- 舌に白いコケ状のものがつく

👉 3個以上当てはまったら、「秋バテ」の可能性が
あります。生活を見直しましょう。



【けがの防止に努めよう】

9月1日は「防災の日」（1923年に関東大震災が起こった日）、9月9日は「救急の日」に定められています。地震や台風などに対して常に備えをし、避難経路等の確認をしておくことが大切です。いざというときに焦ることの無いよう、家族で準備や相談をしておきましょう。

学校では煌鳩祭の練習に伴い、擦り傷や切り傷などのけがが増えます。保健室に来る前に水で洗ったり止血して、来室できるとよいですね。各教室にある救急箱も利用しましょう。早めの応急手当ができるとけがの治りもよくなります。

また、保健室では継続的なけがの治療は基本的に行いません。前日までのけがや学校外のけがなどに使用する絆創膏等は家から持って来るようにしましょう。



2学期身体測定を行います

計測項目：身長・体重 服装：夏プロ・体操服

1年生：9月13日(金)

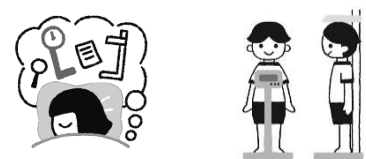
7. 8. 9組：9月 3日(火)

2年生：9月12日(木)

(欠席者は後日測定)

3年生：9月10日(火)

健康手帳に記録します。まだ家にある人は忘れずに持って来るようにしましょう。





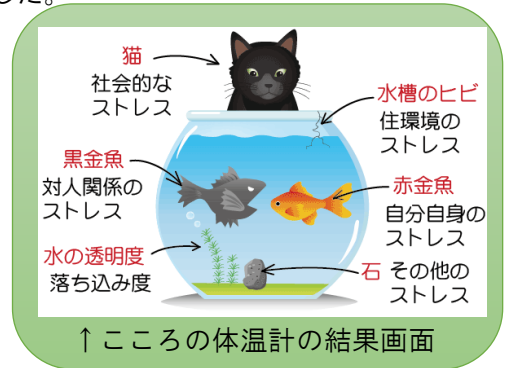
令和6年度 学校保健委員会 ～自分のこころとからだを大切に～



令和6年7月8日に知多市健康推進課より保健師の鴫田様と平松様にお越しいただき、中部中全校生徒に向けて『自分のこころとからだを大切に』というテーマで講演をしていただきました。ストレスについて・ゲートキーパーについて・相談窓口について分かりやすく教えていただきました。

保健師さんからの「一人で悩みを抱えないでね」というメッセージを生徒たちは真剣に聞いていました。講演の中で知多市のサイトにも載っている「こころの体温計」で自分のこころの健康状態をチェックしたり、ゲートキーパー手帳を興味深そうに読んでいました。

さまざまな環境の中で忙しく過ごし悩みも多い中学生の時期ですが、適切な場所に相談したり自分に合った方法でストレス発散して、自分自身が壊れてしまわないように、上手にストレスと付き合っていけるようになってほしいと思います。周りにはたくさんの味方がいることを忘れないでいてほしいです。



生徒たちに、不安やストレスに関するチェックリストやさまざまな相談機関が載っている資料を配付しました。ご家庭で一緒に資料を見ながら話題にいただけると嬉しいです。



みんなの気になることを保健師さんに聞いてみました！ たくさんの質問の中から一部を紹介します。

Q. 保健師さんのストレス発散方法を教えてください！

A. おいしいものを食べる、買い物をする、何も考えずに寝る(-_-)zzz

Q. いいストレス発散方法が見つかりません

A. 自分の好きなことやリラックスできることを試してみてください
何も考えない時間（無になる）でもいいかも！
大人の人と一緒に考えてみていいかもしれませんね

Q. 相談しても解決しない場合は？

A. 人の数だけ考えや意見があるので、他の人や別の相談先に話してみるのはいかがでしょうか？
解決できなくても、話をするだけで気持ちが整理できたり、何かヒントが見つかるかもしれません。

Q. ゲートキーパーの規模は？

A. ゲートキーパーは専門機関への橋渡しをする人です。誰でもなることができます！
現在、知多市内ではおよそ870人のゲートキーパーがみえます。
皆さんもぜひゲートキーパーになってくださいね。

