

保健だより



令和8年9月1日
鹿嶋市立鹿野学園鹿野中学校
保健室

No.6

2学期が始まりました。夏休みの間、不規則な生活をしていた人は、この9月に体の具合が悪くなりがちです。「早寝・早起き・朝ごはん」など規則正しい生活を心がけて、夏休みに不規則になってしまった生活を早くリセットしましょう。

9月の保健目標 規則正しい生活をしよう

生活リズムを整えよう

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムは、しっかり学校モードに切り替えられていますか？ 勉強や部活動、友だちとの楽しい時間など、充実した日々を過ごせるように、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

- 生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- ぐっすり眠る
(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- お風呂にゆっくり浸かる
- 栄養バランスのよい食事を摂る
- リラックスタイムをとる
(音楽を聴く、読書する、好きなアロマの香りを楽しむ…など)



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します。



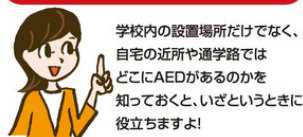
寝る1時間前からスマホの使用を控えよう。毎日、同じ時刻に寝る習慣をつけよう。朝はカーテンを開けて太陽の光を浴びよう。朝ごはんを食べて体内時計をリセットしよう。

命を守るために

9月1日は「防災の日」です。よい機会ですから、通学路の安全を見直したり、地域の防災・危険箇所をチェックしたりしておきましょう。

また、台風や地震といった災害のときの避難経路や避難場所、連絡方法などを家族で話し合っておきましょう。

「天災は忘れたころにやってくる」という言葉があるように、災害はいつ起きるか、わかりません。いざというときに自分の命を守るよう、日頃から備えておくことが大切です。



9月の安全目標 体育的活動の安全を図ろう

運動前後のストレッチ！
ケガを防ぐには、筋肉のケアが大事だよ！



睡眠・食事はしっかりと！
空腹や睡眠不足は判断力をにぶらせて、思わぬ事故の原因に！



スポーツの秋を安全に楽しむために



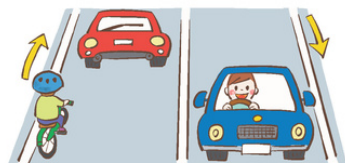
ユニフォームや靴など…
使う道具や防具の準備は万端に

「使い過ぎ症候群」に注意！
ときには休む勇気も必要です！

自転車に正しく乗ろう

秋の全国交通安全運動が始まります。改めて乗り方を見直しましょう。

車道の左側を走る
自転車は走っているのは車道の左側。ただし、13歳未満の人は歩道の車道よりを通れます。



一時停止を守る
交差点では信号だけでなく、「止まれ」の標識や道路に「止まれ」と書いてある場合も必ず止まって安全を確認しましょう。



台風が近づいているときにすることは

テレビやインターネットで最新の気象情報を確認するほか、以下の備えも大事です

外に出ないようにする

避難場所や連絡手段の確認

停電や断水への備え



強風や飛来物でけがのおそれ。不要不急の外出は避ける。



万が一の事態に備えて、家族で話し合っておく。



懐中電灯、飲み水、非常食などをすぐ使える場所に。