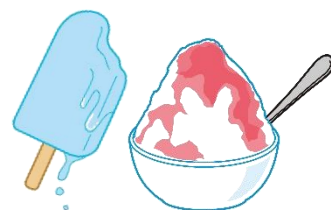


ほけんだより えがお



天王寺川中学校 保健室
2025年8月28日 No.8

生活リズムを整えよう

夏休み中に生活習慣が不規則になってしまった、あるいは昼夜逆転してしまったという人もいませんか。一度ズレてしまった体内時計を元に戻すにはコツが必要です。

体内時計をリセットするには??



①太陽の光を浴びる



毎朝同じ時間に起きて、カーテンを開け、太陽の光を浴びます。ビタミンDやセロトニンが生成され、体内時計が整います。

②朝ごはんを食べる



特に糖質とタンパク質がオススメ。一日の体の調子が整いやすくなります。欠食せずに3食しっかりと食べることも大切です。

③軽い運動をする



布団に入る1～2時間前にストレッチなどの軽い運動をすると、睡眠の質が上がります。激しすぎる運動はNG。

夏休み明けの体育の授業で熱中症になる人が多いです。また、9月に入ると体育大会の練習も始まります。生活リズムを整えることも熱中症予防の1つ。早寝・早起き、朝ごはんを食べることはもちろん、多めの水分の持参を忘れないようにしましょう。

熱中症の原因は
3つの不足!?

睡眠 不足

運動 不足

水分 不足

～今月の保健目標(9月)～ ケガの防止について考えよう

9月1日は防災の日



防災の日は毎年9月1日に制定されており、災害への備えや意識を高めることを目的としています。この日は、関東大震災に由来し、災害を未然に防ぐための行動を促す大切な機会です。みなさんも家族と一緒に万が一に備えた準備をしておきましょう。

／
おうちのひと

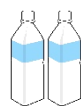


非常用持ち出し袋を確認!

水と食料



支給まで時間がかかることも。



最低三日分×家族分の
水と食料を。

必需品

メガネなど生活に欠かせない調達しづらいもの。

避難生活を支えるもの

携帯トイレなど衛生面や睡眠に関わるもの。

応急手当用の救急セット

ばんそうこうなど
ケガをしたときに備えるもの。

避難時に使うもの



ヘルメットなど、避難先までの移動をサポートするもの。

貴重品

現金など避難生活の継続、生活の立て直しに必要なもの。



情報収集ツール

ラジオなど、スマホが使えなくても情報を集められるもの。

すぐに避難しなければ命に関わるような危険が迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万が一のときのために、保護者と用意したり、中身の確認をしたりしておきましょう。

提出書類はありませんか??

～保健室関係の提出書類～

- 健康診断の受診結果(ほけんだより No.7を確認しよう)
- スポーツ振興センターの書類(該当者のみ)

健康診断結果のお知らせをもらっている人は夏休みを利用して受診できましたか?

提出してくれた人と話をしていると、「保護者から結構前に渡されていた…」というケースがよくあります。課題や他の重要な書類もそうですが、登校したとき、終礼の前など一度カバンやファイルの中を見る癖を付けて、提出漏れがないかどうかを確認しましょう。

