

ほけんだより

9

令和6年9月3日
流山市立東深井中学校
保健室

2学期が始まりました。夏休みは充実していましたか？
大きな事故もなく、元気に登校してきたみなさんを見て、
ほっとしています。9月後半には、中間テストがあったり、
体育祭に向けての練習が始まったりします。夏の疲れも残っ
ていると思いますので、規則正しい生活を心がけましょう。
特に睡眠が不足すると、気分が上がらなかったり、体調を崩
しやすくなったりするので、いつもより早く寝るように意識
してみてくださいね。



●○ 9月の保健目標①:生活習慣を整えよう ○●



体調が悪くて、保健室に来室したことがある子は知っていると思いますが、熱を測るだけではなく、必ず寝た時間・起きた時間・朝ご飯を食べてきたかを聞いています。どうしてでしょうか？ そういった生活習慣が、自分自身の体調に大きな影響を与えるからです。脳が休めるのは、寝ている間だけです。また、食事が体を動かすエネルギーになったり、自分自身の身体になりました。日々の生活習慣が今の自分につながっているのです。

身についた生活習慣を変えるのは、最初は大変です。朝ご飯を今まで食べていなくて、朝起きてても食欲がないという人は、牛乳を飲んだり、食べやすいお茶漬けやコーンフレークでもいいので、何かを口にしてから登校するように1週間取り組んでみてください。少しずつ食べられるようになるはずです。また、夜遅くまで起きていて朝起きるのがギリギリになってしまふという人は、まず一回頑張って早く起きてみてください。その日は早く起きた分、夜眠くて早く寝られると思います。これも1週間続けば、その生活リズムに身体が慣れてくるはずです。

自分の身体を整えられるのは、自分しかいません。自分で決めて、自分で行動して達成できたことは、自信になります。「今日も早く起きて、朝ご飯を食べて、頑張ってるね！自分！」と褒められたら、きっと良い一日のスタートを切れますよ。



●○ 9月の保健目標②:けがの予防をしよう ○●

部活動では新人戦、校内では体育祭に向けての練習が始まる中、できれば避けたいのは「ケガ」です。防げないケガもありますが、気をつけていればこんなことにはならなかったのに…という場合も。



ここ3にも応急手当を

ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。ここでは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン
0120-99-7777

こころのほっとチャット

生きづらびっと

保健室にも相談に来てくださいね。

行動する前に考えてみてください。また、身体だけではなく、心が傷つくこともありますよね。そんなとき、放っておかずに、誰かに話してみてください。それが何より一番の手当になります。

話すのが難しければ、毎朝の「心の天気」に入力したり、手紙にしたり、アンケートに書いたりしてもいいです。SOSを出す方法は、たくさんあります。そういうたSOSを出せる力は、今後大人になってからもとても大切です。

突然の雷!

身を守る方法は?

ニュースでもたびたび取り上げられていますが、最近、急に雷が起きることが多いです。万が一、急な雷が起きた場合にどうするか、知っておいてください。

× 木の下は絶対にダメ

そばにいる人も感電してしまうことがあります。木からはできるだけ離れましょう。



○ 姿勢を低くして、建物の中へ

雷はより高いところに落ちます。少しでも姿勢を低くして、建物の中へ。逃げられる場所がないときは、しゃがみ込んで、耳をふさぐ姿勢を取りましょう。



台風や雷・地震など、災害の心配が続きます。いざというとき、どうするか家族と相談したり、備えを確認したり、知識をつけておきましょう。