

ほけんだより 9月

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みて、
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
分自身の身体になったりします。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
なってしまうという人は、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。

そのケガ、どうすれば防げた?



授業に遅れそうで走っていたら、廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

ふざけて傘を振り回していたら、隣にいた子に当たった

よそ見をして歩いていたら、濡れていた廊下で滑って転んだ

このくらいなら大丈夫だと思って、階段から飛び降りてねんざした

自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう

こころにも応急手当を



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。こころは体と違って「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。



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。

話するのが難しければ、毎朝の「心の天気」に入力したり、手紙にしたり、アンケートに書いてもいいです。SOSを出す方法は、たくさんあります。そういった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。逃げられない場所がないときは、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。