



東部中学校保健室  
令和7年9月

夏休みが明け、また皆さんの元気な顔が見られて嬉しいです。一方で、今年も暑かったので、夏の疲れが残っている人も多いのではないのでしょうか。つい注意散漫になってケガが増えやすい時でもあります。これからの時期、体育祭や椎の木祭、部活動新人戦などいろんな行事も控えています。思い切り楽しむためにも、ケガや体調不良にならないよう日常生活でも注意力を高めていきましょう。

### 9月の保健目標:生活リズムを整えよう ケガの予防について知ろう

夏休み明けは、暑さや忙しさで、疲れやすく体調を崩してしまいがちです。体調が優れないために、元気が出なかったり、やる気をなくしてしまったり…。

心身の健やかな成長には、十分な睡眠、バランスの取れた食事・適度な運動など、規則正しい生活習慣が大切です。長期休暇明けは、学校生活のリズムを取り戻すのが少し大変かもしれません。

焦らず、みなさんのペースで生活リズムを整えていきましょう！



#### ◎保護者の皆様へ

いつも本校の保健活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

夏休み明けは生活リズムの変化や気温差などから、心身の不調が現れやすい時期です。特に、9月は、心身の疲れや不安から精神面で体調を崩す生徒が多く、保健室を訪れる生徒も増える傾向にあります。さらに、中学生は多感な時期であり、思春期特有の悩みや心配ごとを抱えやすいため、こうした影響が、心身の不調として現れることもあります。

学校でも引き続き一人ひとりの健康に気を配ってまいります。ご家庭でもお子さまの体調や気持ちの変化にお気づきの際は、無理せずゆっくり休養を取らせたり、早めにご相談いただければと思います。ご家庭と学校とで連携しながら、お子さまが安心して学校生活を送れるよう支えていきたいと考えております。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



#### 爪は切ってありますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

#### 靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性あります。

#### 朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。

#### 前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

#### 準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。

#### ～AEDの場所を確認しよう！～

突然のケガや病気、心臓が止まるなどの緊急時に役立つのが、AED(自動体外式除細動器)です。

皆さん、東部中学校のAEDはどこにあるか知っていますか？

本校のAEDは、**「校舎体育館側の外壁」**に設置されています。

いざというときに、迷わず使えるように、場所を確認しておきましょう！

