

ほけんだより9月

令和7年9月

多摩市立鶴牧中学校

校長 森田 剛

養護教諭 柄澤 美紅

長かった夏休みが明け、いよいよ2学期が始まりました。夏休み中は元気に過ごせましたか？9月に入っても、まだ暑い日が続きます。積極的に水分補給をしたり、自分の体調に応じて運動を調整したりして、熱中症にならないよう気を付けましょう。

9月の健康診断



小児生活習慣病予防健診・貧血検査

日時 9月12日（金）9時00分～

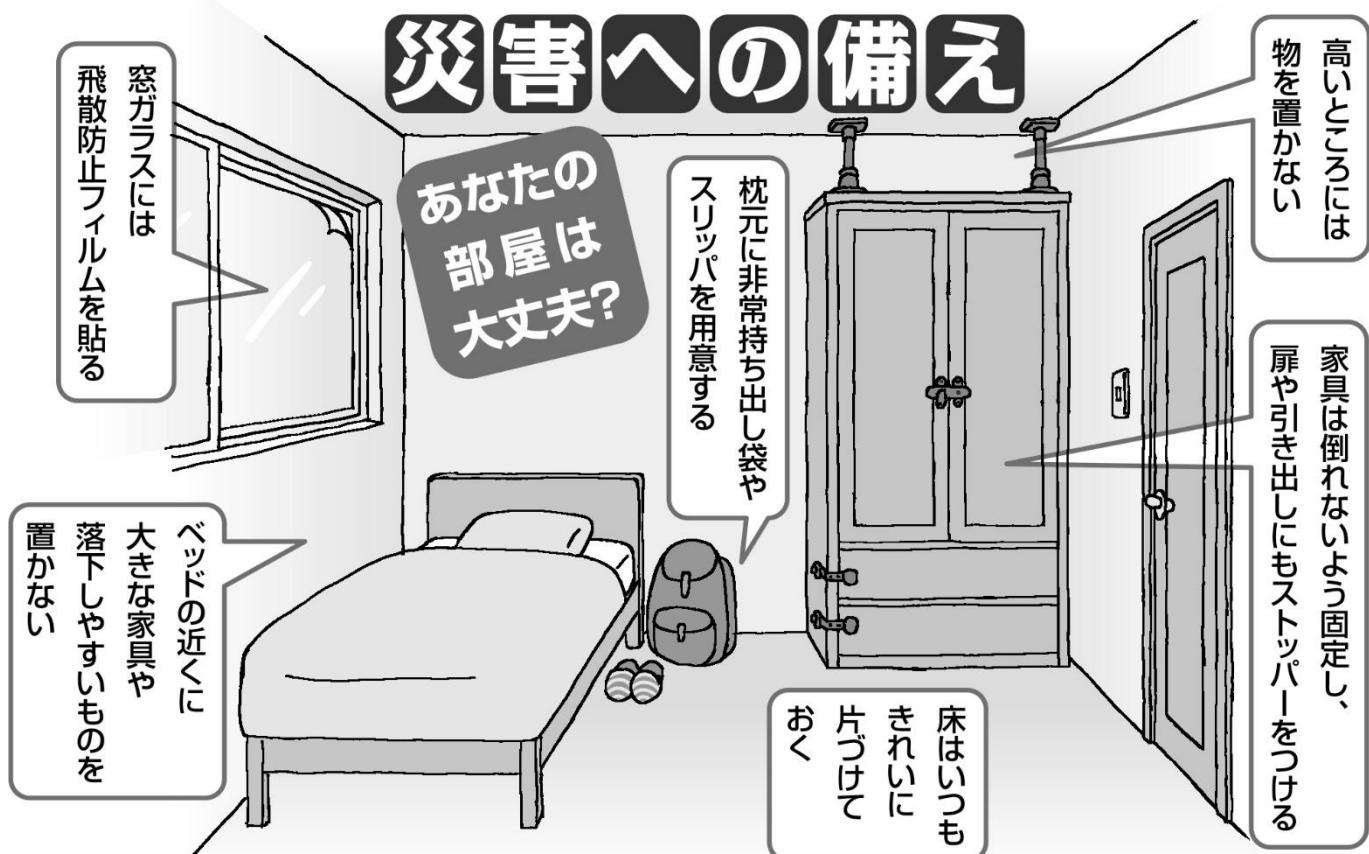
対象 小児生活習慣病予防健診：1年生のうち希望者、2・3年生の経過観察者のうち希望者

貧血検査：2・3年生女子のうち希望者

- ・血圧測定（小児生活習慣病予防健診のみ）と採血をします。
- ・肘の内側から採血します。受診する生徒は、当日体育着登校をしてください。

9月1日は「防災の日」

9月1日は「防災の日」でした。この日は1923年に関東大震災が発生した日であり、台風シーズンを迎える時期でもあることから、防災への心構えをする、という意味で「防災の日」と制定されました。災害時、自分がどこに避難所へ行けば良いのか知っていますか？災害備蓄品の保存期限は確認してありますか？日本は自然災害の多い国です。改めて、災害への心構えと備えをしておきましょう。



生活リズムを整えよう

生活リズムがいつまでもお休みモードのままだと、疲れやすい、やる気が出ない、頭痛がする、等の症状が出やすくなってしまいます。少しでも早く学校モードに切り替えるために、心掛けてほしいことをお伝えします。

○朝、太陽の光を浴びる

太陽の光を浴びると、体内時計が動き出します。1日のスイッチが入り、頭も体も目覚めます。



○朝ごはんを食べる

朝ごはんにより、胃や腸が元気に動き始め、体温が上がります。体温が上がらないと、集中力の低下や身体のだるさ等、心身の不調につながります。

○十分な睡眠時間をとる

アメリカの国立睡眠財団の研究によると、14~17歳の望ましい睡眠時間は8~10時間とされています。勉強や部活で忙しい人も多いと思いますが、無理をしきすぎず、適切な睡眠時間が確保できるよう心掛けてください。

友だち関係について

周りの人と仲良くしていますか？大人でも「空気を読む（=周囲に意見を合わせる）のがシンドイ」「大勢の人と仲良くするのが苦手」など、交友関係で悩む人はたくさんいます。まして、中学生から高校生にかけては、心が発達している最中ですから、急にイライラして感情的になったり、心が落ち込んだりするのも、当たり前。その結果、周りの人とぶつかってしまったり、トラブルが起きてしまったりすることもあるでしょう。



そんなとき思い出したいのが、「ほどよい距離感」です。周りの人すべてと同じ距離感でおつきあいする必要はありません。「挨拶する」「世間話（学校行事や季節のこと、流行っているゲームなどの一般的な話）をする」「共通の趣味の話をする」「悩みを相談する」と、いろいろなつきあいかたがあります。

＼寝苦しい夜に試してみよう／

簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布団にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする



冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する



寝る1時間くらい前に、ぬるめのお風呂に入る（半身浴もおすすめ）