



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に気を付けましょう。

## 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

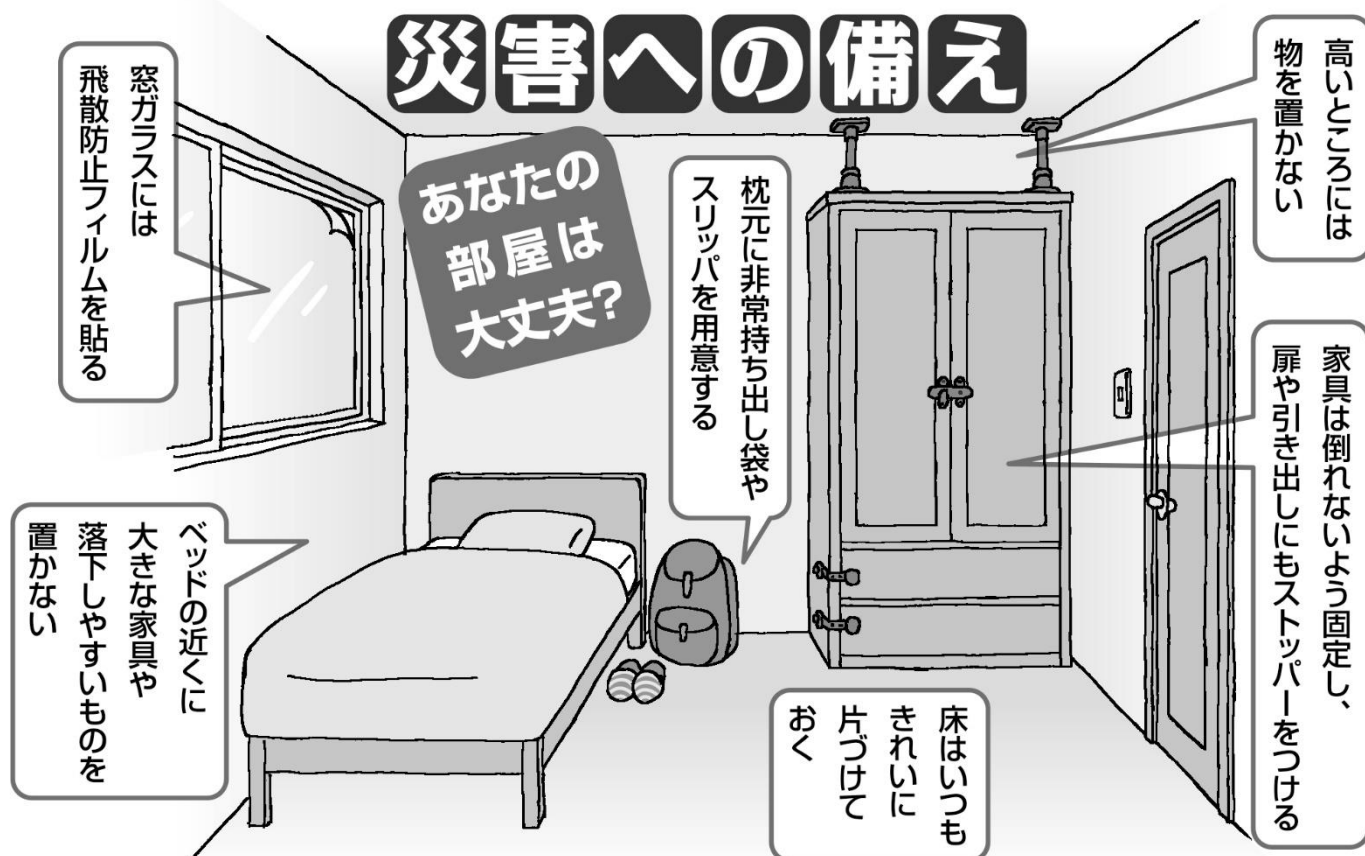
貧血検査:2・3年生女子のうち希望者

- ・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、自分がどここの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、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）