

ほけんだより 9月

令和6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

「休みモード」から「学校モード」へ

長かった夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まりました。充実した夏休みを過ごせましたか？
まだまだ休みの気分が抜けない、という人も、この1週間で「休みモード」から「学校モード」へ切り替えていきましょう。切り替えのために重要なポイントをお伝えします。

十分な睡眠をとる

夏休みの間、夜更かしをしていませんか？睡眠は、脳や身体の整備にとっても大切な時間です。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。全然足りていない、と思った人も多いのではないでしょうか。睡眠不足はやる気や苛立ちなど感情をコントロールする力や、人の気持ちを理解する力を低下させるとともに、気分が落ち込みやすくなります。やりたいことが多くて、つい睡眠時間を減らしてしまうこともありますが、規則正しい生活習慣を心掛けて必要な睡眠時間をしっかり確保しましょう。



3食しっかり食べる

中学生は、部活動や習い事、受験勉強などで生活が不規則になりがちです。自分から規則正しい食事を心掛け、いろいろな食品を食べるようにしましょう。特に朝食は重要です。朝食を食べないと、午前中に体温が上がらず、物事に集中できない、イライラする、だるくなるなどの心身の不調が起こることがあります。また、手軽に食べられるファーストフードやスナック菓子、脂肪や糖분을摂りすぎてしまい、肥満を招きます。若いうちからの食生活が将来の生活習慣病予防につながります。



日中に適度に身体を動かす

適度な運動は、筋肉や骨を丈夫にする働きがあります。さらに、脳を活性化させたり、ネガティブな気分を発散させて心と身体をリラックスさせたりする作用もあります。日中の活動による適度な疲労感、質の良い睡眠にもつながります。ただし、運動をするのは寝る3、4時間前までにしておきましょう。寝る前になって激しい運動をしてしまうと、休息モードになっていた脳や身体が再び活動モードになり、体温・心拍・血圧などが上昇してしまいます。そのため眠くなるのに時間がかかったり、睡眠の質が低下したりします。



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4日(水) 9:00～12:00

対象 小児生活習慣病予防健診：1年生、2・3年生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

服装 体育着

災害への備えや確認は普段から

登下校中、地震が起きたら



9月1日は「防災の日」です。1923年9月1日に発生し、大きな被害を受けた関東大震災という地震の経験を踏まえ、災害に備えるための意識をもとうという思いから、この日に決まりました。また、8月30日から9月5日は「防災週間」です。もしものときに必要なものを用意したり、家族で防災グッズの中身や避難場所を確認したりしていますか？日頃からの備えや確認が大切です。

1. 身体の備え

- 規則正しい生活習慣を身に付けておく
普段の生活が災害時の健康につながります。普段から睡眠が不規則な人は、災害時には身体への影響が長期化します。
- 手洗いうがい、歯磨きなどの清潔週間を身に付けておく

2. 心の備え

- 災害用伝言版など安否確認の方法を家族等で話し合っておく
- ストレスへの対応をしておく
好きなお菓子やぬいぐるみなど、ストレスを和らげられるようなものを備蓄品にプラスしましょう。



3. 物品や避難経路についての備え

- 備蓄品や非常用持ち出し袋の用意や確認をする
- 避難経路や災害時の行動について確認する
災害は、いつどこで起こるか分かりません。学校にいるとき、家に1人有的时候、友達と外出しているときなど、様々な場面を想定してどう行動するか考えてみましょう。

“秋バテ”に注意しよう!

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。



秋バテの原因は?

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣（冷房の効いた環境、冷たいものとりすぎなど）も関係していると言われています。



秋バテ対策 ～自律神経を整えよう～

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする

