

ほけんだより 9月

令和8年9月 発行
～保護者の皆様へ～ 松野中学校 保健室

夏休み中、大きな事故やけがはなかったでしょうか。体調面等で心配なことがありましたら、お気軽に学校まで御連絡ください。

早速、3日から体育祭に向けての練習が始まります。多めの水分と着替えを持たせていただきますよう、御協力をお願いします。



朝ごはんは1日のエネルギー源！

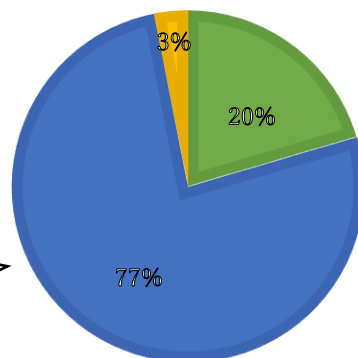


学校の1校時は8:35から始まります。朝1番の授業から頭をフル回転させるには、1日のエネルギー源である「朝ごはん」が大切です。毎月行っている生活調査では、起床時刻や就寝時刻に加え、朝ごはんをバランス良く食べたかどうかの質問項目も設けています。

【7月の生活調査の結果】

Q. 朝ごはんを食べてきましたか？

「食べた」と回答した生徒の朝ごはんの内容は、「おにぎり」、「パン、ヨーグルト」等、1～2品の生徒が多かったです。



■ バランス良く食べた
■ 食べた
■ 食べていない

朝ごはんを食べることで、脳の活動に使われるブドウ糖を補給することができます。それにより脳が活発に動き、1校時から集中して授業に臨めます。また朝ごはんによって胃腸が活動を始め、体温が上昇します。つまり、身体が活動モードに入ることになります。

朝ごはんでは大切なのが「栄養バランス」です。炭水化物（ごはん・パン）、たんぱく質（牛乳・卵）、ビタミン（野菜・果物）、ミネラル（海藻類）等、それぞれの栄養素をバランスよく摂ることがポイントになります。特に体育祭練習が始まる2学期のスタートは、子供にとってバランスの良い朝ごはんは必要不可欠です。保護者の皆様も朝のお忙しい時間だとは思いますが、栄養素を意識した朝ごはんの準備をよろしくお願いいたします。



災害時・非常時の備えを…



9月1日は「防災の日」です。大きな自然災害が頻発する中、南海トラフ地震もそう遠くない将来に起きることが予想されています。避難経路や避難場所、外出先で被災したらどうするか、非常用持ち出し袋について等、御家庭でも話し合い、確認をお願いします。

ほけんだより 9月

令和8年9月 発行
～ 生徒の皆さんへ ～ 松野中学校 保健室

2学期がスタートしました。久しぶりに皆さんの顔を見ることができてうれしいです。2学期は体育祭や文化祭等、行事が盛りだくさんです。全力で行事を楽しむためにも、心も身体も早く学校モードに切り替えましょう。



夏休みモードを切り替え！まずは「早寝」から…



夏休み中、つい気が緩んで夜更かしをしたり、寝坊したり、食事の時間や回数も不規則になっていたり…。そんな人はいませんか？この時季は、生活リズムが崩れてしまったまま休みが明け、長い猛暑の影響もあって体調を崩す人が多くなります。

生活リズムを立て直すには、まずは早寝早起き！特に「早寝」を意識して、それほど眠くなくても、なるべく決まった時刻に寝る準備をしてみましょう。また、起床時刻は登校時刻から逆算しての設定になります。ギリギリまで寝たい気持ちも分かりますが、少しでも余裕を持って起きて、朝ごはんをしっかり食べましょう。今日から学校を中心とした生活リズムに切り替えていきましょう。



まだまだ熱中症に注意 ⚠️



9月になったとはいえ、まだまだ気温も湿度も高く、熱中症に注意が必要です。症状、対処法、予防法を知り、元気に学校生活を送りましょう。

症状

- ・頭痛
- ・吐き気
- ・手足のしびれ
- ・立ちくらみ
- ・けいれん
- ・意識障害



対処法

- ・涼しい場所に移動する。
- ・体を冷やす。
- ・衣服を緩める。
- ・水分・塩分補給をする。
- ・医療機関を受診する。
- ・救急車を呼ぶ。



予防法

- ・こまめに水分・塩分補給をする。
- ・睡眠をとる。
- ・朝ごはんをしっかり食べる。
- ・体調が悪いときは無理をしない。
- ・帽子や木陰を利用して、直射日光を避ける。



けがをしたら…まず自分でできることは？



9月9日は「救急の日」です。疲れが溜まっていると思わぬけがをすることがあります。そんなときに役立つ基本的な応急手当を4つ紹介します。自分でできることをしてから保健室に来室しましょう。

【洗う】	【抑える】	【挙げる】	【冷やす】
			
傷口に付いた汚れを洗い流す。	きれいなタオルやハンカチで抑える。	傷口を心臓より高く挙げる。	氷などで患部を冷やす。