



のほけんだより

竜王北中保健室
令和8年9月号



長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。有意義な夏休みを過ごせましたか？夏休み明けの心とからだの調子はどうですか？学校モードに切り替えて、まずは「早寝・早起き・朝ご飯」から始めてみると良いと思います。この3つは、生活習慣を整える基本となります。残暑もまだ続きます。また、9月になるにつれ寒暖差も出てきます。引き続き、熱中症対策、体調管理をして、毎日を元気に過ごしましょう。

夏ばてならぬ…秋ばてに注意！

「夏ばて」という言葉はよく聞きますよね。暑さで睡眠不足になったり食欲がなくなったり冷房が効いた室内と外の気温差で身体が疲れて不調になるのが「夏ばて」です。

「秋ばて」は、秋にみられる身体の不調で、夏ばてによる体力の低下や、自律神経の乱れなどに気候の変化（急な気温や気圧の変化）が加わって起こります。

秋ばての原因

真夏と同じ
設定温度の冷房

からだにたまった
夏の疲れや不調
(夏ばて)

冷たい食べ物
ばかり…

朝晩の気温の
変化(冷え)



あなたの秋ばて度チェック！

当てはまるものに○をつけよう！



食欲がなくて
あまりご飯が
食べられない。



朝、なかなか
起きられない。



夜、なかなか
眠れない。



からだがだるくて
疲れやすい。



胸やけや胃もたれ
がある。



くらくらふらふら
めまいや立ちくらみ
が起こる。



勉強や人の話に
集中できない。



頭がボーッとする。
または
頭痛がある。

3つ以上当てはまった人は、秋ばての可能性があります。早めに対策をとりましょう！！

①ぬるめのお湯にゆっくりつかる。

37℃～39℃くらいのお湯
がおすすめ！

からだが温まり、リラックス
して質の良い睡眠につながります。



②寒暖差が大きくなるよう注意！

屋内と屋外の気温差を
5℃以内に。



衣服で調節！



③1日3食、できるだけ 同じ時間に食事をとる。



④あたたかい食べ物を 食べる。



⑤質のいい睡眠がとれるよう工夫する！



朝、日の光を浴びる。

寝る前のスマホやPCの使用を控える。



適度な運動をする。



防災の日・救急の日を考える

9/1は「防災の日」です。防災の日は1923年に発生した関東大震災を教訓として制定されました。災害はいつ起こるか分かりません。お家で防災対策が出来ているか確認したことはありますか？非常持ち出し袋や避難場所・連絡方法について、家族で話し合う機会にしましょう。

また、9/9は「救急の日」、9/8～14は救急医療週間です。救急医療や応急手当の大切さについて考える日です。けがや急病が起きた時に落ち着いて対応できるよう、AEDの設置場所や応急手当の方法を確認しておくことが大切です。

夏休み入ってすぐ、7/28に熊本県を震源とする最大震度7の大きな地震が発生しました。そして、8/13～14にかけて、線状降水帯の発生などにより千葉県では記録的な大雨となりました。災害は地震だけでなく、豪雨や台風など様々な形で起こります。

「自分は大丈夫」と思わず、日頃から、一人ひとりができる備えを進めていきましょう。自分や大切な人の命を守る行動に繋がります。



命を守るために

竜王北中学校
『保健室前廊下』
にあります

日常生活の中で、倒れた人を見かけたら…

- ①できるだけ人を集めて助けを求める
- ②119番通報
- ③救命処置

いざというとき、誰でもパニックになると思います🐼
まずは①の行動が出来るようにしましょう。

紫龍祭の取り組み期間が始まります😊

今年度の紫龍祭は文化の部 9/17(木) 体育の部 10/21(水)に分かれて開催されますが、一人一人が自分の役割を最後までやり遂げ、思い出に残る紫龍祭にして欲しいと思います。

まだ、暑さの残る時期での準備や本番になります。涼しくなっても、練習や準備が続く時期は、疲れが溜まりやすくなります。紫龍祭を成功させるためには、何よりも「健康」が大切です。自分自身の身体や命を守る行動を心がけ、仲間とともに最高の紫龍祭にしてください。

紫龍祭を安全に行うために…

☆十分な睡眠をとみましょう: 寝不足は判断力が落ち、ケガのリスクが高まったり、体調不良の原因になります。

☆朝ごはんをしっかり食べましょう: 朝食を抜くと、エネルギー不足から体調不良や熱中症のリスクが高まります。

☆毎日の健康観察をしましょう: 「少しだるい」「頭が痛い」など、いつもと違う体のサインを見逃さないようにしましょう。体調が悪いときは無理をしないことが大切です。

☆呼吸をしやすくしましょう: 気温や湿度が高くなる時のマスク着用はとても危険です。マスクは外しましょう。

☆十分な水分を準備しましょう: こまめな水分補給は基本です。多めに飲み物を持参しましょう。

☆体を清潔に保ちましょう: 毎日入浴し、汗や汚れを落として清潔を保ちましょう。疲労回復にもつながります。

1日2Lくらい汗をかきます。意欲的に水分補給をしましょう。熱中症は「あと少し、もう少し。」が続いてひどくなることが多いです。体調が悪くなったなら、無理せず休憩してください。

