



ほけんだより

富岡中学校

保健室

令和8年9月4日

長い夏休みが明け、学校には賑やかな声が戻ってきました。朝晩は少しずつ涼しい風が吹くようになり、季節の移り変わりを感じます。9月は「なんだかだるい」「やる気が出ない」といった夏の疲れが出やすい時期です。自分の体と心に少しだけ耳を傾けて、自分のペースを作ってほしいと思います。

◆心と体の体調管理について

夏に冷たい物を摂り過ぎたり、エアコンで体が冷えたりした影響は、9月になって現れることがあるようです。「朝、すっきり起きられない」「食欲が出ない」「胃がもたれる」「勉強に集中できない」「体が重い」このような症状がある時には、以下の3つを試してみてください。

【生活のリズムを整える「3つのスイッチ」】

①朝の太陽を浴びる：

起きたらまずカーテンを開けましょう。

体内時計がリセットされ、夜の睡眠の質が高まります。

②温かい物を1品プラス：

冷たいお茶やジュースばかりでなく、温かい飲み物で胃腸を休めてあげましょう。

③ぬるめのお湯につかる：

シャワーで済ませず、お風呂にゆっくり浸かることで自律神経が整います。



◆9月9日は救急の日です

～ケガをした時の基本「RICE(ライス)処置」～

①安静：あんせい 無理に動かさずに休ませます。

②冷却：れいきゃく 保冷剤などで冷やす。

③圧迫：あっぱく 軽く圧迫して腫れを防ぐ。

④挙上：きょじょう 心臓より高い位置に上げる。



保健室から

体調が悪い時やケガをした時は、我慢せずに、先生や保健室に声を掛けてくださいね。

◆9月の保健目標：「積極的に運動に取り組もう・けがを予防しよう」



中学校の時期は、一生の健康の土台を作る大切な時期です。町内の小中学校の保健室の先生方の中でも「みんなの健康な体づくり」について話し合っています。

この裏面のコーナーでは、自分の体の日頃の生活習慣を振り返るヒントを毎月シリーズでお届けしていきます。

◆今月のテーマ「肥満ってなんだろう」

中学生は背が伸びたり大人の体に変化したりする「成長期」です。そのため、身長とともに、体重が増えること自体はとても自然で健康なことです。

大切なのは、「体重の数字」よりも「からだの骨や筋肉と脂肪のバランス」です。

脂肪が増えすぎて適正なバランスを超えてしまう（肥満）になると体が重くなって動かしにくくなり、将来的に生活習慣病につながる心配が出てきます。

◆今月のチャレンジ！ジュースの「砂糖」に注目しよう！

普段飲んでいるジュースやスポーツドリンクの裏面にある、栄養成分表示を見てみてください。甘い飲み物には思っている以上にたくさんの砂糖が含まれていることがあります。喉が渴いたときには、まずは「水」や「お茶」を選ぶ習慣をつけてみましょう。

【保護者のみなさまへ】

生徒一人ひとりが自身の体に関心を持ち、望ましい生活習慣を身に付けられるよう取り組んでいます。中学生の時期は体型や体重に対して、過度に気にしやすい時期でもあります。ご家庭でも「正しく食べて、しっかり動く、健康な体づくりについて、ぜひ話題にしてみてください。

キ リ ト リ セ ン

(氏名)

【からだ・すこやかチェックシート（第1回）】

提出期限：9月8日（火）保健室

★自分の生活習慣をチェックして、あてはまる番号を○で囲みましょう！

1. 朝ご飯を毎日食べている。
2. 決まった時間（夜○時など）に寝ている。
3. ジュースや清涼飲料水を毎日飲んでいる。
4. 食べているときによく噛んでいる。
5. 画面（スマホ・テレビ・ゲームなど）を見ながら食べている。

★ひとこと感想・今月 心がけてみることを書いてみましょう。

（例：ジュースをお茶に変えてみる・朝ご飯をしっかり食べる など）

[

]