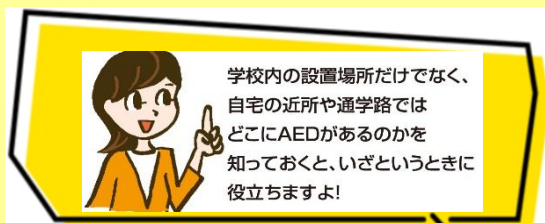




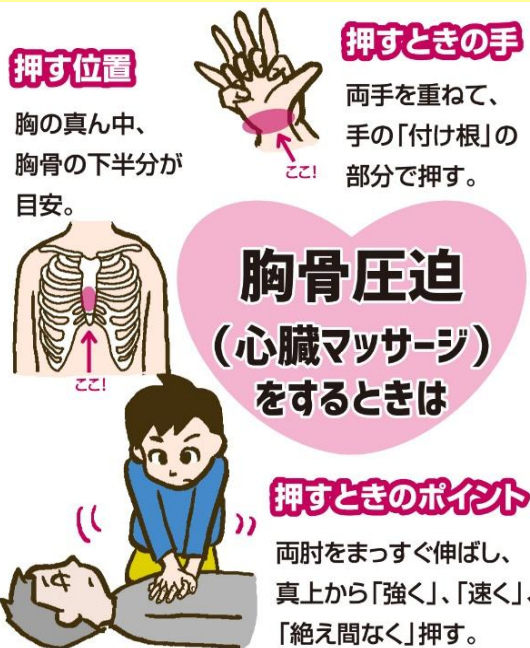
真志喜中学校 保健室
R8・9月＜今月の保健目標＞
生活リズムを整えよう。



長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。生活リズムが不規則なまま休みが明け、体調を崩している人が多くみられます。久しぶりの学校は、友達に会えて嬉しい反面、生活リズムの変化や勉強・部活動の再開で、気づかないうちに体も心も疲れがたまりやすくなる時期です。夏休みモードをリセットし、少しずつ学校生活のリズムを取り戻していきましょう！



※真志喜中学校には、職員室前廊下と体育館入り口に加え、新しく校門付近にも設置されました！



その楽観視危険です！

部 活動などで転倒して頭を強く打ったとき「痛くないから大丈夫」と楽観視するのは禁物です。



直後は元気に見えても、数時間から数日経って症状が急変することもあるのが、頭部打撲の怖さです。運動を続けて悪化した例も。打った後は無理をせず安静に過ごし、経過を観察しましょう。

！ 頭を打った後の危険なサイン

- 激しい頭痛
- 吐き気や嘔吐
- めまいや視界の異常
- 強い眠気
- ぼんやりする
- けいれん など

もし危険なサインが一つでも現れたら、ためらわずにすぐ病院を受診、または救急車を呼んでください。



保護者の皆さまへ

夏休み中に、医療機関で治療を受けた生徒は、保健室に受診結果を提出するようお願いいたします。



！ インフルエンザ !

が流行っています！

現在、インフルエンザが全国で流行しています。手洗い・うがい、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、体調を整えましょう。発熱や体調不良があるときは無理に登校せず、早めに休養・受診することが大切です。自分と周りの人を守るために、日頃から感染予防を意識しましょう。

インフルエンザが回復し、登校する際は、保護者の方が「回復届」を記入し、学校へ提出をお願いいたします。

※「回復届」は、真志喜中学校のホームページからダウンロードできます。(有料の診断書は不要です)

生活リズムを整えて、 毎日を元気に!

「朝起きるのがつらい」
「授業中に眠くなる…」
そんなことはありませんか?



生活リズムを整えることは、
集中力アップや体調管理につながります。
今日からできることを始めてみましょう。

生活リズムを整える 3つのポイント

1

朝は決まった時間に起きよう



休日も平日との整を
2時間以内にすると、
体内時計が乱れにくくなります。

2

朝ごはんを食べよう



朝ごはんは**体と脳**の
スイッチを入れる
大切なエネルギーです。

3

夜はスマホを早めにオフ



寝る**30分～1時間前**は
スマホを控えると、
眠りにつきやすくなります。



あなたの生活リズムをチェック!

できたら□にチェック!

- ☐ 朝は決まった時間に起きた
- ☐ 朝ごはんを食べた
- ☐ 昼間に体を動かした
- ☐ 夜更かきをしなかった
- ☐ 寝る前にスマホを控えた



3つ以上チェックできたら、
良い生活リズムに
近づいています!

保健室から ひとこと

睡眠・食事・運動は、
心と体の健康を支える大切な土台です。
少しずつ生活リズムを整えて、元気に学校生活を送りましょう!

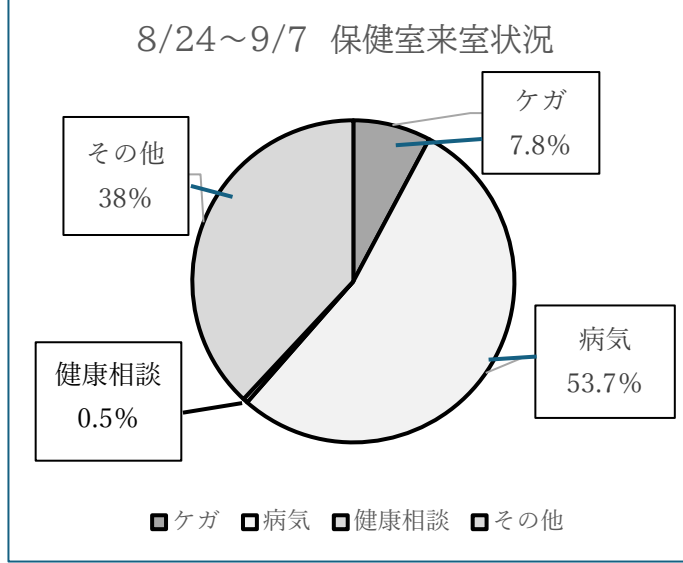


睡眠 食事 運動

健康な毎日をつくるのは
自分です!

2学期の保健室

8/24～9/7 保健室来室状況



理由	割合
病気	53.7%
ケガ	7.8%
健康相談	0.5%
その他	38%

夏休みが明け2週間が過ぎました。
8/24～9/7、保健室来室者数の1日平均は、22.8人。そのうち、90%以上が心や体の不調を訴える来室です。

来室原因でみると、「睡眠不足・朝食欠」などの「生活リズムの乱れ」が49.5%と、約半数を占めます。

中には「AM4時まで友だちと話していた」「一睡もせず登校した」という生徒もあり、子どもたちの睡眠時間の短さがとても気になります。

登校前のお子様の様子はどうでしょうか？
毎日しっかり朝ごはんを食べて、元気に学校へ行っているでしょうか？

9月にはシルバーウィークもあり、また生活リズムが乱れる恐れがあります。「睡眠」と「食生活」は、子どもの成長に欠かせないものです。

お子さんが元気に過ごせるよう、ご家庭でもご協力をよろしくお願いします。