

保健だより9月

No.8 令和8年9月1日
行田市立忍中学校 保健室

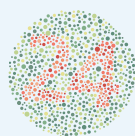
長い夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートしました。夏休み中は生活リズムが変わりやすく、学校生活が始まることで心や体に疲れを感じる人も少なくありません。「なんとなくやる気が出ない」「朝起きるのがつらい」と感じるのは、この時期によくあることです。まずは早寝・早起き、朝ごはんを意識して生活リズムを整え、少しずつ学校モードに切り替えていきましょう。心も体も元気に2学期をスタートできるよう、自分のペースを大切に過ごしてくださいね。

9月の保健行事

日程	検診名	対象者	時間	準備するもの(こと)
9/2(水)	身体測定	1年生	4時間目	・半袖ハーフパンツ ・教室で靴下を脱いでくる
9/3(木)	身体測定	3年生	4時間目	・半袖ハーフパンツ ・教室で靴下を脱いでくる
9/4(金)	色覚検査	1年生	3時間目	・希望者のみ実施
	身体測定	2年生	5時間目	・半袖ハーフパンツ ・教室で靴下を脱いでくる
9/15(火)	駅伝前内科検診	駅伝候補者	13:20~	・半袖ハーフパンツ

色覚検査について

色の見え方には個人差があり、色の区別が苦手な人もいます。色覚検査は自分の色の見え方を知り、今後の生活や進路選択に役立てるために行います。専用の図を見て、見える数字や形を答える簡単な方法で行います。



水筒を持参しましょう！

1学期後半は、水筒を学校に持参しなかったために体調を崩し、保健室を利用する人が少なくありませんでした。2学期もまだまだ暑い日が続きます。また、10月の体育祭に向けて少しずつ練習も始まります。**熱中症予防のためにも、毎日忘れずに水筒を持参してください。**



治療のお知らせは提出しましたか？

1学期の健康診断で「治療や相談の必要がある」お知らせをもらった人、治療は終わりましたか？治療が終わった人は、早めに「受診勧告書」を担任の先生に提出してください。**むし歯や歯石が付いている人は、放っておいても治ることはありません。また、視力も同様で、視力が低下していると、黒板の字が見えにくくなり、勉強に支障をきたします。**

まだ治療を終えていない人は早めに治療を済ませて「受診勧告書」を提出しましょう。



9月1日は「防災の日」

9月1日は「防災の日」です。地震や台風、大雨などの災害は、いつ起こるかわかりません。いざというときに自分や周りの人の命を守るためには、日頃からの備えが大切です。学校でも、避難訓練で学んだことを思い出し、災害時の行動を確認しておきましょう。

もしもの時のために準備していますか？

- ☐ 非常持ち出し袋を準備している
- ☐ 水や食料を備蓄している
- ☐ 避難場所や避難経路を確認している
- ☐ 家族との連絡方法を決めている

★災害が起こった時、慌てず行動するためには、普段からの準備が大きな助けになります。

～近くの指定避難場所～

- ・忍中学校 ・忍小学校 ・南小学校
- ・西小学校 ・総合体育館 ・持田公民館
- ・コミュニティセンターみずしろ
- ・教育支援センター ・商工センター

▷ 2階以上使用可能、全階使用可能

非常用持ち出しチェックリスト

- ☐ 水（1人1日3リットルを目安に） ☐ 食料（長期保存できるもの）
- ☐ モバイルバッテリー・充電器 ☐ 懐中電灯・電池 ☐ 携帯ラジオ ☐ 雨具・防寒具
- ☐ 救急用品（絆創膏、消毒液、包帯等） ☐ 常備薬・お薬手帳の写し ☐ 衣類・下着
- ☐ マスク ☐ ティッシュ・ウェットティッシュ ☐ トイレットペーパー ☐ タオル
- ☐ ラップ・ビニール袋 ☐ 紙皿・紙コップ・割りばし ☐ カセットコンロ・ガスボンベ
- ☐ 生理用品 ☐ 現金 ☐ 身分証明書等 ☐ 眼鏡・コンタクト用品 など

「準備しておけばよかった」と後悔しないために、年に一度は備蓄品を見直しましょう。賞味期限や使用期限を確認し、使いながら新しいものを補充する「ローリングストック」もおすすめてです。



夏休み明けの心のSOSに気づこう

夏休みが終わり、2学期が始まるこの時期は、心や体に疲れがたまりやすくなります。「学校に行くのが少しい」「やる気が出ない」「なんとなく気分が落ち込む」と感じることは不思議なことではありません。一人で悩みを抱え込まず、家族や友達、先生や相談機関など、信頼できる人に相談することも大切です。自分のペースで学校生活を送りましょう。

こんな変化はありませんか？

- ☐ いつもよりイライラする ☐ やる気が出ない、何をしても楽しくない
- ☐ 眠れない、朝起きるのがつらい ☐ 食欲がない、または食べ過ぎてしまう
- ☐ 集中できない、忘れっぽくなる ☐ 何となく不安な気持ちが続く

▶このようなサインが続くときは、抱え込まずに家族や友達など身近な人に相談しましょう。

自分に合ったストレス発散方法を見つけよう！

★ 体を動かす

散歩やストレッチ、スポーツ、ダンスなど、少し体を動かすだけでも気分がスッキリします。

★ 好きなことを楽しむ

音楽を聴く、読書をする、趣味の時間をつくるなど、「楽しい！」と思える時間を作りましょう。

★ ゆっくり休む

深呼吸や十分な睡眠をとることや、昼寝をするなどして、心と体を休ませましょう。

★ 誰かに話す

困ったことやモヤモヤした気持ちは、一人で抱え込まず、信頼できる大人に話してみましょう。

