



令和8年9月1日(火)
調布市立調布中学校

2学期がスタートしました。まずは体を学校モードに戻すために、毎朝の早起きをごんばってみてください。朝早く起きれば、夜、自然と眠くなり、生活リズムが整ってきます。

皆さんの中には、すぐにモードを切り替えられる人もいれば、体や心がなかなかついていけない人もいますかと思いますが。焦らず自分のペースで大丈夫です。まだまだ暑い日も続きますので、無理せず自分のリズムを整えていきましょう。

気づかないうちに…もしかして「残暑バテ」かも？

最近、こんな症状はありませんか？

- ☐体がだるい ☐疲れがとれない ☐食欲がでない ☐胃がもたれる
☐すっきり起きられない ☐よく眠れない ☐頭痛やめまいがする

☞もしかしたら、夏の疲れがたまっている「残暑バテ」かもしれません！

残暑バテとは？

夏の終わり～秋の始めに起こりやすい、体調不良や疲労感を感じる状態をいいます。
夏の暑さ・湿気による体への疲れがたまっていることや、寒暖差による自律神経の乱れ、体の冷えなどが原因と考えられています。

今すぐできる！3つの残暑バテ対策

①冷たいものを摂りすぎない

暑いからと言ってキンキンに冷えたジュースやアイスばかり食べていませんか？

冷たいものは胃腸の働きを弱めるので、食欲が低下したり、だるさを引き起こしたりします。

→調子の悪い時は冷たいものは控え、飲み物も常温か温めてみてください。

②入浴するときは湯船につかる

湯船につかることで、冷房で冷えた体が温まり、自律神経のバランスが整います。

→ぬるめのお湯(38～40℃)に10分程度ゆっくりつかりましょう。質の良い睡眠にもつながります。

自律神経とは…

体温調節、心臓の動き、呼吸など、生きるための機能を自動でコントロールする神経です。活動的になる「交感神経」とリラックスさせる「副交感神経」の2つがあります。自分の意思とは関係なく体の動きを調整しています。

③食事ですっかりエネルギーチャージ！

夏はそうめんや冷たいおそばなど、のど越しのよいものが欲しくなりますが、そればかりだと栄養が偏ります。バテない体作りにはバランスの良い食事が大切です。元気な体をつくるためにビタミンB1を含む豚肉、大豆製品、うなぎなどを取り入れましょう。またレモン、梅干し、キウイなど酸味のある食品は、食欲が落ちているときにもおすすめです。

それでも食欲がない時は自分が食べられそうなものを口にして少しでもエネルギーを摂ってくださいね。

9月9日は「救急の日」です

ケガをしたとき、大切なのは迅速な応急処置です。対応が早ければ早いほど、痛みを和らげ、ケガの悪化を防ぐことができます。

保健室に来る前、病院に行く前に自分でできるケガの手当てを知っておきましょう。

〈きりきず〉



清潔なガーゼを当てて
ぎゅっと抑える
(圧迫止血)

〈捻挫〉



動かさないように
して冷やす

〈やけど〉



水道水でよく冷やす

〈すりきず〉



水道水でよく洗う

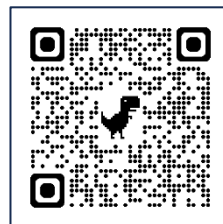
学校保健委員会へのご質問・ご意見を募集します！

〈生徒の皆さん・保護者の皆さまへ〉

学校保健委員会に出席される学校医の先生方へ、日頃の健康生活のことでお聞きしたいことなどを募集します。この機会にぜひ、聞いてみたいことや健康課題と感じていることがありましたら、下のQRコードよりGoogle formのアンケートにご記入ください。

締切: 9月11日(金)

いただいたご質問・ご意見は、学校保健委員会で協議後、ほけんだよりにてお知らせします。調布中学校の保健活動がより良いものになりますよう、ご協力をお願いいたします。



過去にいただいたご質問

- コンタクトレンズの着用を考えています。中学生でコンタクトレンズを使用することは良くないのでしょうか。実際にコンタクトレンズを着用されているお子さんはいらっしゃいますか？

学校保健委員会とは

学校保健委員会とは、調布中学校の生徒の健康や学校保健の活動について、理解を深め、よりよい活動に向けて話し合う機会です。今年度は10月8日(木)に開催する予定となっています。

委員のメンバー

校長先生、副校長先生、主幹教諭、養護教諭、栄養士、学校内科医、学校歯科医、学校眼科医、学校耳鼻科医、学校薬剤師、PTA役員、等

