

9

月

保健だより

令和7年9月
調布市立神代中学校
保健室

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。猛暑続きの夏休みでしたが、体調を崩すことなく過ごせたでしょうか？ 夏休み中の保健室には、部活動中のケガや体調不良による来室者が数人いましたが、大事に至ることはありませんでした。これも、重症になる前に、無理せずに休養したり水分補給を心掛けたりした成果だと思います。また、不調にならないよう、睡眠&食事をしっかりとって予防に努めたことも大きいところでしょう。夏を乗り越えたことを一つの区切りとし、次へのチャレンジへと進んでください。



9月保健目標

9月は、夏から秋へ変わっていく時期。朝晩の寒暖差や台風による気圧の変化で自律神経が乱れやすいです。その影響もあり、学校モードへの切り替えが難しく感じる人もいるかもしれません。

生活リズムを定着させよう

～まずは、睡眠の見直しから～

<p>朝日を浴びると 心も体も元気</p> <p>カーテンを開けて、 体を目覚めさせましょう</p>	<p>やってみませんか？ デジタルデトックス</p> <p>時間を決めて 電源OFF!</p> <p>寝る直前のスマホは やめよう</p>	<p>寝る2時間くらい前の 入浴が快眠のコツ！ ゆっくり浸かって 体も心もOFF</p>
--	---	--

自律神経を整えよう

最近疲れやすい、やる気が出ない、頭痛がする等で困っていませんか？それは自律神経が乱れているからかも、...

自律神経は、呼吸や体温、血液の流れ、代謝、排尿・排便などを調節しています。しかし、生活リズムが乱れたりストレスがかかかったりすると、その働きが悪くなって、さまざまな不調を引き起こしてしまいます。



そんな時は、深呼吸がおすすめです。鼻から息を吸い、その倍の時間をかけて口から息を吐きます。これを何度か繰り返すと、自然に心の緊張もほぐれます。ぜひ試してみてください。また、ストレスで不安や悩みを抱えていたら、信頼できる人を頼りましょう。学校にはスクールカウンセラーがいます。保健室でも話を聞きますよ。



保護者の方へ 朝なかなか起きられない、昼夜逆転してしまった等、子どもの現状とそれに対して家庭でできること、学校でできることを一緒に考えていきましょう。

