

9

月

保健だより

令和8年9月
調布市立神代中学校
保健室

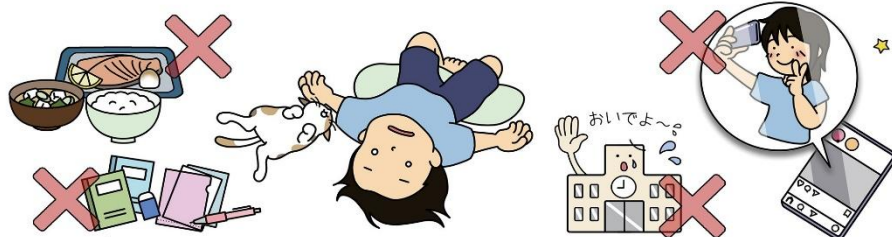
夏休みが終わり、2学期が始まりました。酷暑の夏でしたが、体調を崩すことなく過ごせたでしょうか。9月は、夏から秋へ変わっていく時期です。台風による気圧の変化や朝晩の寒暖差で自律神経が乱れやすいのが特徴です。疲れやすい、やる気が出ない、頭痛がする等は、自律神経が乱れているかもしれません。夏休みから2学期への切り替えも含め、睡眠を見直し、1日の生活リズムを整えていきましょう。



『生活リズムを定着させよう』

何となくやる気が起きない人いる？

9月
保健目標



「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい…

ウソでもいいから
楽しそう！と声を出す



軽くでもいいので
5分くらい動いてみる



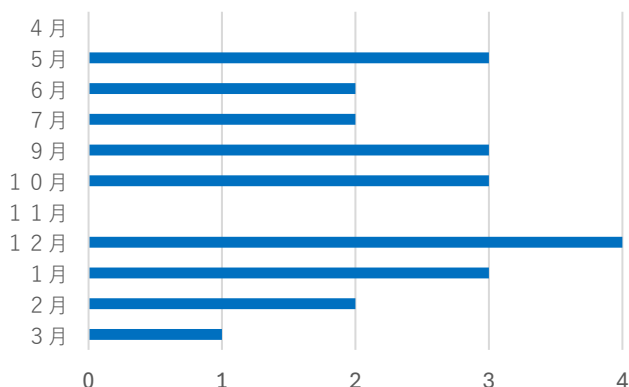
アップテンポの
音楽を聴いてみる



けがに注意！

2学期は期間が長い分、グラブの通り、けがの発生も多いです。けがをしないことが一番ですが、生活を見直していけば、なくせるけがもあります。次の点に気を付けて生活してみましょう。

令和7年度 教員が付いて病院受診した件数



- ・疲れている時(体力の限界など)
- ・準備体操が十分でない時・睡眠不足の時
- ・栄養バランスの偏った食事が続いている時
- ・急いでいる時
- ・イライラしている時
- ・廊下や階段でふざけている時

