ほけんだより　9月

2026.9.1
佐井寺中学校
保健室　No.8



２学期がはじまって１週間ほど経ちました。
みなさんはどんな夏休みを過ごしていましたか？
大きな事故やけががなかったようで、安心しています。
ところでみなさん、体調はいかがでしょうか。
まだまだ暑い日も続く中、実力テストもあり、４時間授業とはいえ、
先週末はどっと疲れたという人も多かったのではないでしょうか。
生活のリズムが変わるときには、ストレスがかかるものです。
なんとなくからだ・気持ちがしんどいな。という人は、焦らず、
少しずつエンジンをかけていきましょうね。

抜け出せ！夏休みモード



寝る前のスマホや
ゲームはやめて早く寝る



早く起きて
日光を浴びる



朝ごはんを
しっかり食べる

人間の眠気は「光・明るさ」に反応します。
寝る前には部屋を徐々に暗く、
朝は光を浴びると眠りやすく、起きやすいですよ。
スマホについてですが、特に TikTok やリール、
ショート動画は脳が刺激されるので寝る前には
おすすめできません。夜はゆったり過ごしましょう。

「朝に食欲なんてないよ・・・」
という人は、スープやみそ汁は
いかがですか？
少しでもおなかに入れて
あげると生活リズムを整える
助けになりますよ。

ケガをしたら保健室　ちょっと待って！　その前に…



血が出ていたら

ろうかや服を汚してしまうかも。
せいけつなハンカチなどで押さえて来ましょう





傷口が汚れていたら

そのままでは手当てができません。
水道水で汚れを落としましょう





頭を強く打っていたら

動かすと悪化するかも。
周りの人が先生を呼びましょう



あわてず落ち着いて対応しましょう



保健書類の提出忘れ、ありませんか？

・健康診断で治療が必要とされ、報告書をもらった
・病院でさらに検査が必要とされ、書類をもらった
・健康診断を欠席して個別検診の書類をもらった
→「受診報告書」
・学校や部活、登下校などで発生したけがで病院を受診した
→「スポーツ振興センター関係書類」



いずれも学校に提出が必要な書類です。
特に健康診断後に治療が必要とされた人、再検査が必要な人、
放置していませんか？健康診断は受けて終わり。ではなく、結果から
治療につなげたり、生活習慣を見直してこそ意味があります。
体のメンテナンスは「自分を大切にする」行動の一つです。
自分の体のサインを無視しないでくださいね。