ほけんだより 9月

令和8年9月1日発行
武雄市立武雄中学校
保健室

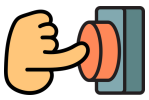
なんだかだるい…それ、夏休み疲れかも？

長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。夏休みは、楽しく元気に過ごせましたか？9月は心と体が疲れやすい時期です。少しずつ生活リズムを取り戻しながら、夏休み明けも元気に過ごしましょう！

今月の保健目標 生活リズムを元に戻そう！

「なかなか起きられない」「なんだか体がだるい…」そんな人はいませんか？夏休みモードから学校モードに切り替えるために、体のスイッチをONにするコツを紹介します。

体を元気にするための３つのスイッチ



① 朝日スイッチ

朝はカーテンを開けて
太陽の光を浴びよう！

② 運動スイッチ

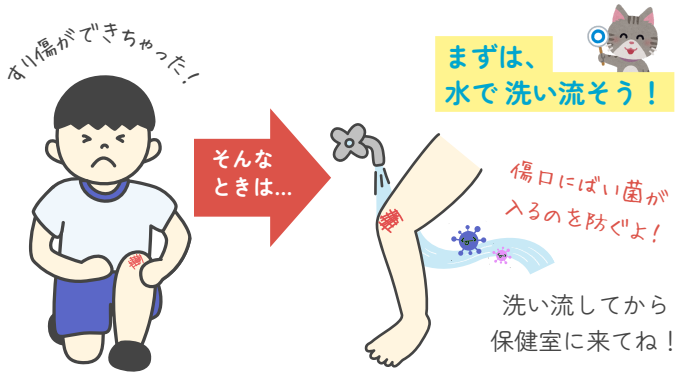
体を動かそう！
熱中症には気をつけて！

③ おやすみスイッチ

寝る前はゲームや動画を
お休みしよう！

9月9日は救急の日

9月9日は「救急の日」です。けがをしたときに落ち着いて対応できるように、応急手当の基本を知っておきましょう。



保護者の方へ

学校管理下でけがをした場合、スポーツ振興センター災害給付制度の対象となります。（夏季休業中の部活動を含みます）

けが等をされて受診した場合は必要書類をお渡しいたしますので、保健室までお知らせください。

※申請には時効がありますので、お早めにお知らせください。

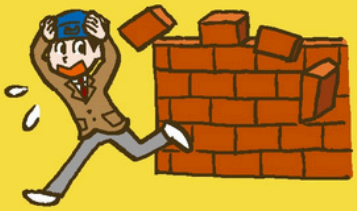
9月1日は防災の日　屋外や外出先で地震が起こったときは

●かばんなどで頭を保護し、落下物から身を守る

●近くに公園など広い場所があれば、そこに移動する

●電車やバスでは転倒しないよう手すりなどにつかまり、停車後は乗務員の指示に従う

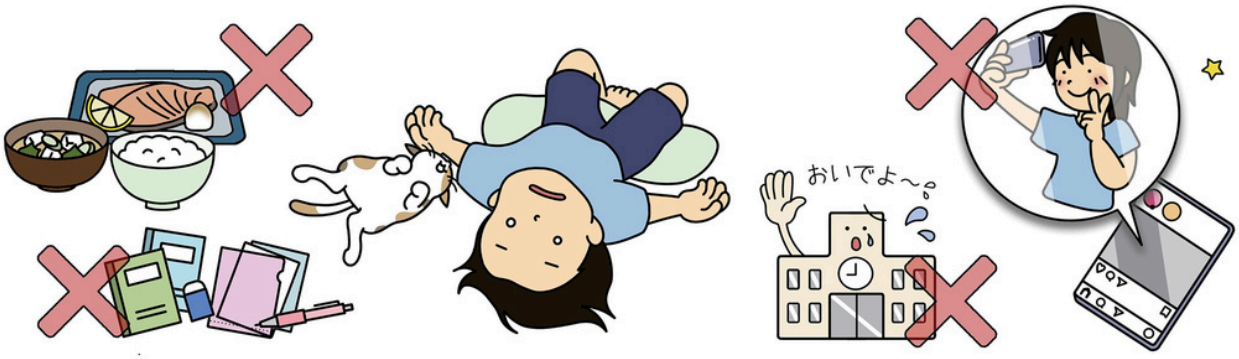
●ブロック塀や自動販売機、電柱などから離れる



●海岸付近の場合は、すぐに高台へ避難する

●エレベーター内では全ての階のボタンを押し、停止した階で降りる

休み明け、やる気が出ない…



「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