

# ほけんだより



令和6年9月9日(月) 新宮東中学校保健室 阿部 美香

2学期が本格的に始まりました。3年生は進路に向けた動きが本格化し、1・2年生は部活動などの中心的役割になる“変化の秋”です。ますます挑戦することが増えてますが、まずは生活リズムを整えて、元気に過ごすことから始めましょう。心と体の健康を大切にしてくださいね。

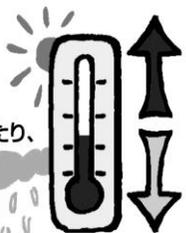
## “秋バテ”に注意しよう!

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。



### 秋バテの原因は?

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣(冷房の効いた環境、冷たいものとりすぎなど)も関係していると言われています。



### 秋バテ対策

~自律神経を整えよう~

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする



〈9月 スクールカウンセラー来校日〉

花田先生 12日(木) 26日(木)

前田先生 19日(木)

★カウンセリング予約は、担任の先生に相談してください。



## 防災の日 地震対策

おうちの人と確認してみよう!

おうちで

じ し ん た い さ く



寝室

⚠ なるべく家具を置かない  
置くときは背が低いものにする

⚠ 出入り口の近くには置かない



本棚

⚠ 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する

⚠ 重い本は下の段へ

⚠ ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ



玄関

⚠ 地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす

⚠ 非常用持ち出し袋を準備しておく

## 保健室からのお知らせ

9月17日から産休に入るため、養護教諭が阿部から別の先生に替わります。だんだん大きくなっていくお腹に気付いて、声をかけてくれた人、気遣ってくれた人。そんな東中生の皆さんと接していて心が温かくなりました。そして、お腹の中で元気に動く赤ちゃんを感じて、命ってすごい!!と感動する毎日です。皆さんの成長を近くで見ることができるのもあと少しになりましたが、陰ながら応援しています。自分や周りの人の心と体を大切にできる素敵な大人になってください。今までたくさんありがとうございました。

