

ほけんだより

2026年9月3日
町田市立町田第一中学校
保健室

おかえり!～2学期のスタートです～

約40日間の夏休みが明け、学校に賑やかな声が戻ってきました。みんなの元気な姿が見られて、とてもうれしく思っています。

まず夏休み頑張った自分を認めてください。部活や習い事に汗を流した人、受験に向けて勉強に励んだ人、趣味やリフレッシュを満喫した人…それぞれの夏があったと思います。「自分なりによくやってきたな」と、まずは自分自身を褒めてあげてくださいね♡

2学期が始まると、行事の準備や日々の授業などで慌ただしくなります。「よし、やるぞ!」と意気込むのも素敵ですが、いきなり100%の力を出そうとすると息切れしてしまうかもしれません。まだまだ夏の疲れも抜けないこの時期、焦らず、自分のペースで穏やかにスタートしましょう。



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



9月1日は「防災の日」 9日は「救急の日」

9月は「防災」や「救急」について考える大切な月です。学校生活や災害時のもしもに備えて自分でできる対応を確認しておきましょう。

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



擦り傷をしっかりと洗うのはなぜ?

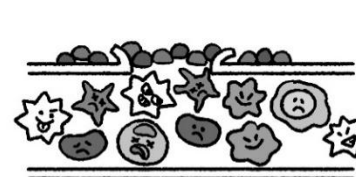
町田一中で1学期、最も多かったケガは「擦り傷」で84件となっています。転んで擦りむいてしまったとき、なぜ洗うか知っていますか?

よごれを洗い流すと…



傷口をなおすために、
細胞が活躍できます。

よごれが残っていると…



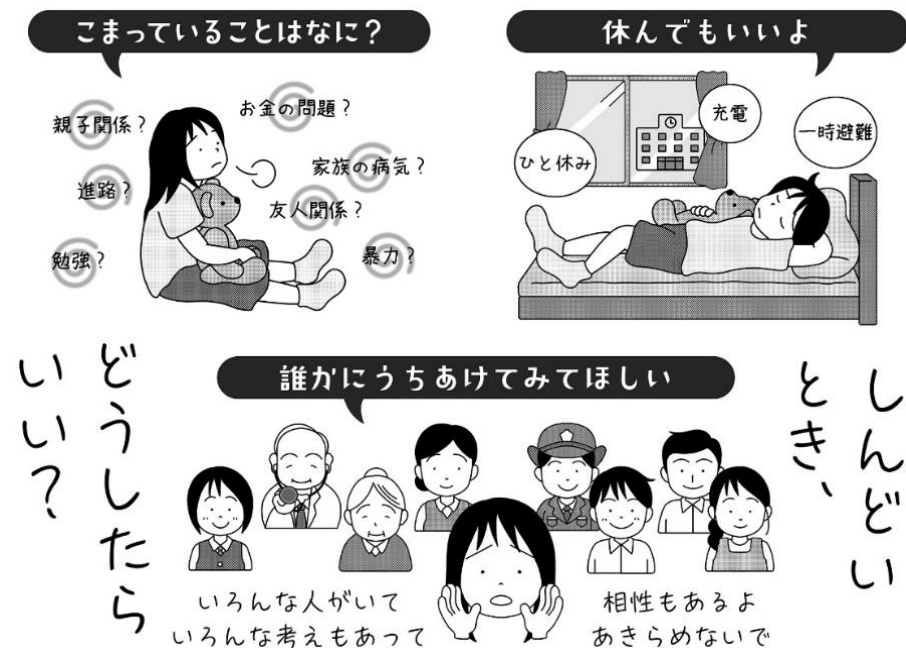
ばい菌が増えて、
傷口のなおりが遅くなります。

応急手当は、あなたの大切な人や誰かの大切な人の命を救う重要な技術です。日頃から健康に気を配り、事故やケガを未然に防ぐとともに、急なケガや病気に備えて救急の基本を学んでおきましょう。

♡ 不安や心配ごとは一人で抱え込まないで♡

夏休みはのんびり過ごしていたけど、学校が始まり、なんだか不安を感じていたり、心配だったり気持ちが追いついていないなと思っていることはないですか？ 2学期は行事も多く、心も体も変化しやすい時期です。「ちょっと話を聞いてほしい」「なんだかつかれちゃった」と感じたら、それは心の SOS のサインかもしれません。

一人で抱え込まず、友達や家族、先生、スクールカウンセラーに話してみましょ。知っている人には話づらい場合には、外部の公的相談機関でも構いません。話すだけでも気持ちが軽くなることもあります。

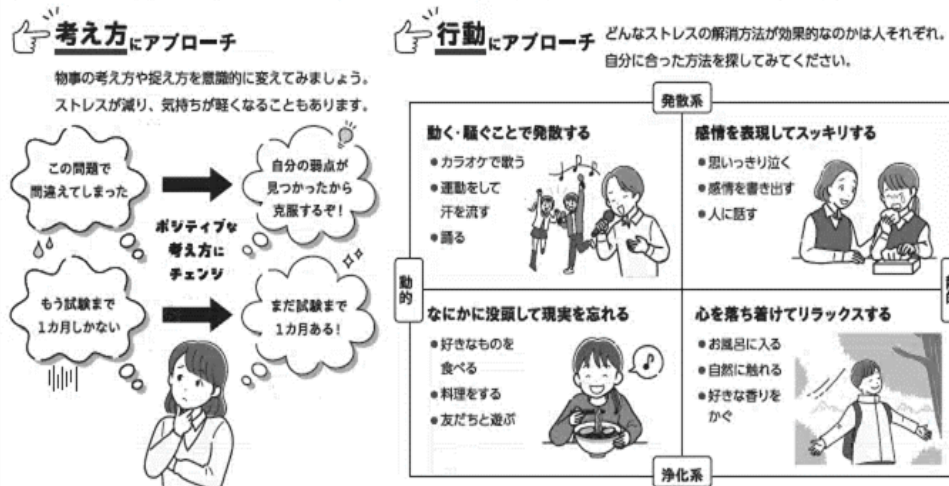


☆ ストレスと上手に付き合おう☆

あなたはどんな時にストレスを感じますか？「みんなと同じペースでやらなきゃ」と自分を追い詰めていませんか？心が疲れている時は、物事の捉え方も小さくなりがちです。例えば、コップに水が半分入っているのを見て、「あと半分しかない」と思うか、「まだ半分もある」と思うかで気持ちは大きく変わります。

2学期の始まりは誰でも心や体にズレが生じやすい時期です。うまくいかない日があっても、「今日はこれでいいか」と緩めてみたり、「ウォーミングアップ期間」と割り切って考えてみましょう。完璧を目指して100点満点を出し続ける必要はありません。「60点取れたら大成功！」くらいのしなやかな気持ちで、自分のペースを守りながら少しずつリズムを戻していきましょう。

ストレスと上手に付き合うコツ



お待ちしております

保護者の皆様へ



夏休みが明け、新学期が始まりました。夏休み中に大きな怪我や病気をされたお子様がいる場合は早急に担任、または保健室に報告してください。学校管理下での負傷の場合、日本スポーツ振興センターの給付金を請求できますのでお問い合わせください。さらに健康診断後の受診報告がある場合にも提出をお願いします。ご不明点がございましたら、保健室までお問い合わせください。