

ほけんだより9月

令和7年9月1日

町田市立南大谷中学校

夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだしばらく暑い日が続くようです。熱中症予防のために、水分を多めに持ってくるようにしましょう。夏休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？今日からまず、早寝をして、「早寝、早起き、朝ごはん」のリズムを取り戻しましょう。睡眠不足や朝ごはんの欠食は熱中症になりやすく、とても危険です。暑さから自分の体を守って、一日一日を大切に過ごしてくださいね。

いつも自分を大切に♡

心と体にゆとりがある時は、周りの人も大切に♡



交通ルールに限らず、「ルールを守る」ことは自分も周りの人も守ることにつながります。

使いすぎ症候群に気をつけて



頑張っている南大谷中のみんなは素敵！応援しています！頑張る、休むのメリハリをつけてね。

まだまだ
熱中症に注意！



充電完了！



中学生のみなさんは、自立に向けて自分の体の管理ができるようになってほしいと思います。もちろん、家の人や先生たちと相談しながら。

自分で、「運動するときはこのくらい水分が必要だ。夏だから多めに持って行こう！」や、「昨日は勉強頑張りが過ぎて疲れたから、今日は早めに寝よう。次からはもう少し時間を短くして、集中しよう。」等、調整ができるととても素晴らしいです！

こころの疲れ



大丈夫？



体も心も元気！自分にゆとりがあると感じる時は、困っている人や気分が落ち込んでいる人に、少し元気を分けてあげてください。優しい言葉をかける、挨拶をする、何かお手伝いをするなど、あなたの元気が誰かの心の栄養になります。

裏面に続く

9月9日は救急の日！普段からけがをしないように気をつけて！

けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足



集中力が下がり
注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て
失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠き
動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注意が
不十分になるため

夏休み中に受診した人！

受診報告書を学校へ提出してください

7月の三者面談で「定期健康診断の記録」を配布しました。自分で確認した後、保護者の方にも見てもらいましたか？健康診断の結果、受診の勧めの手紙をもらった人は夏休み中に受診できましたか？受診した人は、受診報告書を学校へ提出してください。まだの人は保護者の方と相談して、できるだけ早めに受診しておきましょう。

2学期は行事が多く、みなさんが活躍する場面がたくさんあります。一人一人が全力を発揮して、たくさんの思い出ができるように体と心の調子を整えておきましょう。何か心配なことがあるときは、早めに家の人や身近な大人に相談してください。保健室にもいつでも来てくださいね。

保護者の皆様

まだまだ暑い日が続きます。熱中症対策のために、毎日水分を多めに持たせていただきますようお願いいたします。また、毎朝の健康観察もよろしくお願いいたします。

7月の三者面談にて「定期健康診断の記録」を配布しております。受診を勧める場合には、1学期中に随時「結果のお知らせ（下段が受診報告書）」を配布しております。受診が終わりましたら、「結果のお知らせ」をご提出ください。お手元にない場合は、再発行が可能なものもありますので、学校までご連絡ください。

お子様の健康に関することで心配なことや気になることがありましたら、どんなことでも構いませんので学校までご連絡ください。

