

長い夏休みが終わり、学校生活が再び始まりました。皆さん、夏休みの健康状態はいかがでしたか。まだ、暑い日が続くので、夏の疲れが出やすい時期でもあります。早寝・早起きや朝ご飯を心掛け、少しずつ生活リズムを整えていきましょう。体調に不安があるときは無理をしないようにしましょう。

今月の保健目標 生活リズムを取り戻そう

夏休み中は夜更かしや朝寝坊をしてしまった人もいるかもしれません。生活リズムが乱れると、朝起きられない、授業に集中できない、疲れやすいなど、体に多くの影響が出てきます。

特に大切なことは、夜、決めた時刻に就寝することです。しっかり睡眠時間を確保することで、生活リズムが整います。また、翌日元気に活動できます。そして、登校前には必ず朝食を食べてきましょう。学校生活を元気に送るために、生活リズムを早めに取り戻しましょう。



日本学校保健研修社 健 2026年9月号引用

9月の保健行事

今月は検診が2つあります。どちらの検診も受診者は体操着登校です。

- ・9月24日(木) 8:45 脊柱側弯検診 7年生全員 8, 9年生対象者
- ・9月25日(金) 13:30 貧血検査 7年生希望者 8, 9年生経過観察者
生活習慣病予防検診 希望者

保健室より

健康診断で受診を勧められた生徒で、夏休み中に受診に行った人は「受診連絡票」を保健室に提出してください。