

ほけんだより9月

令和7年9月3日
小平市立小平第三中学校
保健室

夏休みが終わり、にぎやかな学校生活が戻ってきました。
9月は夏の疲れが出やすく、季節の変わり目で体調をくずしやすい時期もあります。
長い休み明けは、体や心が思うように動かないこともありますが、少しずつ学校のリズムに慣らしていきましょう。



学校、よく行く場所…AEDはどこにある?

9月9日は「救急の日」。さて、学校のAEDがどこにあるか、みなさんは覚えていますか? 忘れてしまった人はぜひ、自分で学校の中を歩いて、見つけてください。そして、どうしてそこにあるのかも考えてみてくださいね!



学校以外でも、駅や空港、デパート、ショッピングモール、プール、体育館、野球場、サッカー場、陸上競技場などには、ほぼAEDがあります。行ったときに探してみましょう。

事故や災害はいつ、どこでも起こります。あなた自身はもちろん、おうちの人やきょうだい、友だち…いっしょにすごしていく、とつぜんにけがをしたり病気になったり、ということも。そのときに、



AEDがどこにあるかを知っているれば、自分で取りに行ったり、まわりの大人に教えたりすることで、『いのち』を助けられるかも。いつか自分も使うかもしれないものとして、よく行く場所についても、調べて覚えておくようにしてほしいと思います。



三中のAEDは、職員玄関入ってすぐの事務室前にケースに入っています。

自律神経を整えよう!

新学期が始まり、疲れやすい、やる気がでない、頭痛がする…などで困っていませんか? それは、もしかしたら自律神経が乱れているからかもしれません。

自律神経ってなに?

自律神経とは「交感神経」と「副交感神経」からなり、体の動きを自動的にコントロールしています。

- ・交感神経・・・活動するときに働く（食・運動中など）
- ・副交感神経・・・休むときに働く（寝ているとき・入浴中・リラックス中など）

この切り替えがうまくいかないと、心も体も不安定になり、調子をくずしてしまいます。

自律神経を整えるためには?

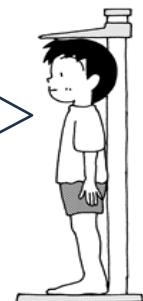
- 朝日を浴びる 体内時計がリセットされて生活リズムが整う。
- 深呼吸やストレッチ 副交感神経が働き、リラックスできる。
鼻から息を吸い、その倍の時間をかけて息を吐くことをくり返す。
- 睡眠時間の確保 寝る前のスマホをひかえて、心を落ち着かせる。

生活の中にちょっとした工夫を入れてみてください。自律神経を整えるために、頑張るときと休むときのバランスにも意識を向けてみましょう!



保健室前に身長計を設置します!

9月末まで身長計を保健室前のろうかに出します。
身体測定からどのくらい伸びたかな?
上着を脱いで測ってくださいね。



お待ちしております



健康診断からの…
受診報告書
災害共済給付のための…
医療費申請書類

健康診断の結果を受けて夏休み中に受診した人は、受診結果を学校へ提出してください。

歯科検診の結果、要受診となった人でまだ受診していない人には、2学期にもう一度「受診のおすすめ」を配布する予定です。

また、夏休み中に部活動のけがで病院を受診した人は、けがの保険の対象となるため、顧問の先生に報告しましょう。

✿保健だより✿ 7つのまちがいさがし



五箇条の文書に基づく「いじめ防止対策」／中央委員会の女子の声の調査／スクールカウンセリング／手帳の発行／手帳の活用／手帳の充実化

全国の女子が集まる「いじめ防止対策」／中央委員会の女子の声の調査／スクールカウンセリング／手帳の発行／手帳の充実化