

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でもあります。
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。



がっこう 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、どうしてもこ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て、とつぜんにけがをしたり病気になるたり、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、体の働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（昼・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？
上ばき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



左奥の女子が持っているボールの数／舞台の演台／中央奥の女子のユニフォームのそで
 ／右はじの女子の口／手前左の女子の胸のマーク／手前中央の女子のパンツ（ズボン）／手前右の先生のメガネ