

きつと大丈夫

並木中学校
保健だより9月号
令和8年9月3日発行

学校生活の再スタートです！

夏休みが終わり、元気に登校してきたみなさんの姿を見ることができて、嬉しく思います。それぞれの表情から有意義な夏休みを過ごすことができたのかな、と感じました。

さて、9月は「学校生活の再スタート」と「夏の疲れ」が重なり、体調を崩しやすい時期です。特に朝晩と日中の気温差が大きくなるため、衣服の調節や十分な睡眠を心がけ、体調の変化に気を配りましょう。



今月の保健安全目標

☆ けがの防止に努めよう ☆ 交通安全に努めよう

9月9日は救急の日

倒れている人を見かけたらどうする？

学校モードに切り替える
4つのスイッチON!

朝

スイッチ 1
朝日を浴びる

スイッチ 2
朝ごはんを食べる

夜

スイッチ 3
湯船につかる

スイッチ 4
寝る前にスマホを見ない

げんき がっこうせいかつ おく せいかつ
元気に学校生活を送るコツは、生活リズムを
ととの せいかつ せいかつ
整えること。夏休みに生活リズムが乱れた人
は、【早寝・早起き+4つのスイッチ】を意識
してみましょう。



周囲に助けを求める



119 番通報をする



AED を使う



胸骨圧迫をする

並木中の AED はここ(2か所)にあります！

①職員室後方出入口

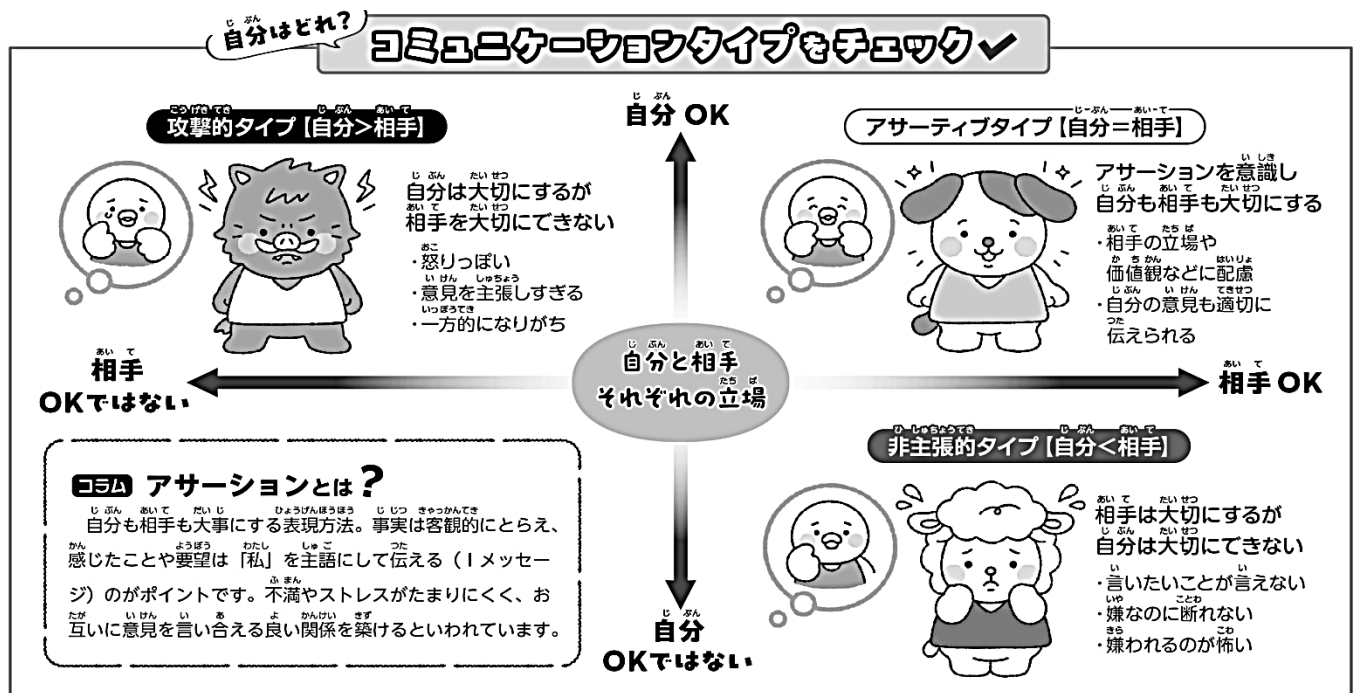


②体育館昇降口（外側）



理想は自分もOK・相手もOK コミュニケーションのコツ

学校にはいろんな環境で育った人がいて、それぞれ異なる価値観を持っています。その中で自分の意見が言えないと心が疲れてしまいます。逆に自分の意見ばかり言うと周りを振り回すことになりかねません。普段のあなたはどうか？



たとえば... 友だちのLINEの返信が遅くて、遊びに行く予定が立てられない。どう伝える？



普段の会話でもぜひ意識してみてくださいね

人間関係が上手くいなくて悩むことは誰にでもあります。保健室でも話を聞くので、気軽に相談に来てくださいね。

学校保健安全委員会



夏休み中に学校医の石原先生、学校歯科医の長谷川先生、PTA役員の皆さん、生徒保健委員代表の皆さんにお集まりいただき、学校保健安全委員会を開催しました。今回のテーマは「体力向上について」です。

生活習慣アンケート結果、保健委員会での話し合い、体育授業での取り組みの資料をもとに、グループに分かれて協議を行いました。体力テストの結果が上がったことに対しては「体育授業での2分間運動の成果が出ているので続けたほうがいい」、生活習慣アンケートで「だるい」「疲れる」という人が多かったことに対しては「睡眠時間や電子機器の使い方の見直しが大切」など、活発な意見交換ができ、大変有意義な会となりました。

ご出席いただいた皆さん、ありがとうございました。