

# ほけんだより



京都市立近衛中学校  
保健室 2017.8.25



## スタートしました!! 生活リズム、乱れていませんか?

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました! 今日から、さっそく授業も始まっています。長かった夏休みで、生活のリズムが乱れている人はいませんか…? 学校に登校するなり、教室で『大あくび…』なんて人もいるのではないでしょうか…?  
早く夏休みバージョンの生活から抜け出して、規則正しい生活リズムに切り替えましょう。



### 不規則になってしまった生活リズムを早くリセットしましょう!



### 夏休み明けに多いトラブルは…

- ★ **腹痛…** 便秘や下痢による腹痛を訴える人が多くなります。休み中の生活リズムの乱れや、久しぶりの学校生活への緊張等が原因のようです。生活リズムを整えるために早寝早起きをして、リラックスできる時間を持ち、余裕のある生活のリズムにしよう。
- ★ **頭痛…** この時期、頭が痛いと言って保健室に来る人が増えて来ます。そのほとんどの理由は睡眠不足です。休み中に夜ふかしのついてしまった人は要注意! 中学生は平均7~8時間の睡眠時間が必要です。起きる時間から逆算して寝る時間を決め、しっかりと睡眠をとるようにしよう。

## 9月1日 防災の日

いつもこのときに冷静に行動できるように  
日々から「防災」についての意識をしっかり持ってください。



※裏面に発育測定の持ち物や受け方が書いてあります。忘れ物のないように…