

# 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のでしょうか…?


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。



暑いから  
シャワーだけ…と言わず  
心身の  
疲れもとれて  
ぐっすり  
眠れるよ  
ぬるめのお風呂に  
ゆっくり入ろう



朝ギリギリまで  
寝ていたいところですが  
少し余裕をもって  
起きてみよう



暑くて食欲も  
落ちこみ気味…?  
バナナ1本  
牛乳1杯でも  
何か口に  
入れてこよう  
朝食を必ず食べよう

### 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でに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 もしもこのときに冷静に行動できるように 日頃から「防災」についての意識をしっかりと持ってください。

避難する場所や連絡先を  
しっかり覚えておきましょう



日頃から家族や友人と  
災害時の行動について  
きちんと話し合っておきましょう



非常時の持ち出し品を  
きちんと用意しておきましょう



※裏面に発育測定を持ち物や受け方が書いてあります。忘れ物のないように…