

September

保健だより

令和8年9月4日（金） 高浜中学校 保健室

夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートしましたね。
長い休みから学校生活への切り替えは、意外とエネルギーを使うものです。「体が重い」「やる気が出ない」と感じることはありませんか？

9月は季節の変わり目でもあります。無理せず、まずは自分自身のコンディションを整えていきましょう。

9月の健康目標

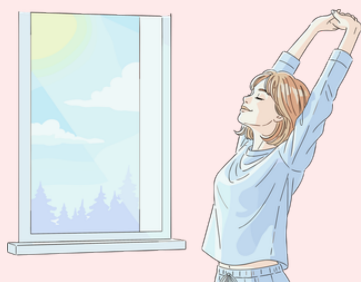
生活リズムを整えよう。



生活リズムを2学期モードにリセット！

夏休み中の夜更かしや朝寝坊を引きずっていませんか？体内時計が狂っていると、授業中の集中力が落ちたり、イライラしやすくなったりします。まずは次の3つから始めてみましょう。

朝日を浴びる。



脳と体に「朝だ！」
という合図を送ります。

朝ごはん でエンジン始動！



胃腸が動き出し、
体温が上がって体全
体が目覚めます。

寝る前のスマホ (ブルーライト) 断ち。



寝る1時間前は画面を
見ず、リラックスした時
間を過ごしましょう。

気温の変化に注意！「寒暖差疲労」と「秋バテ」

9月は、昼間の暑さと朝晩の涼しさの差が激しくなる時期です。この気温差に体がついていけず、自律神経が乱れて疲れが溜まる「寒暖差疲労」に要注意です。

体温調節をこまめに

暑がりな人も、肌寒い時に羽織れるものを1枚準備しておくで安心です。



温かいものを食べて胃腸をいたわる

冷たい飲み物ばかり飲んでいませんか？温かいスープや味噌汁などで、内側から体を温める習慣をつけましょう。



体育祭・新人戦に向けて！ケガを防ぐボディケア

来月の体育祭や新人戦に向けて、本格的に体を動かす機会も増えてきます。夏休み明けの体で急に激しく動くと、ケガをしやすいくなります。



念入りなウォーミングアップ

部活動や体育の前には、ラジオ体操やストレッチを行い、筋肉をしっかりほぐしてから活動しましょう。

涼しくても油断禁物

気温が下がっても、運動すれば体温は上がります。のどが渇く前にこまめな水分補給を心掛けましょう。



お風呂でリカバリー

シャワーで済ませず、湯船に浸かって血流を良くしましょう。体に溜まった疲労物質を流してくれます。