

ほけんだより 9月

令和8年9月18日発行
渋谷区立原宿外苑中学校
保健室



期末テスト、頑張りましたね！☺

夏休みはゆっくり休めたでしょうか？休み明けすぐに期末テストもあり、心も体も疲れやすい時期になっているのではないかと思います。少しずつ、夏休みやテスト期間で崩れてしまった生活リズムを取り戻しながら、新学期も元気に過ごしましょう！

今月の
保健目標

生活リズムを元に戻そう！

「なかなか起きられない」「なんだか体がだるい...」そんな人はいませんか？夜更かしモードから早寝早起きモードに切り替えるために、体のスイッチをONにするコツを紹介します！

体を元気にするための3つのスイッチ

① 朝日スイッチ



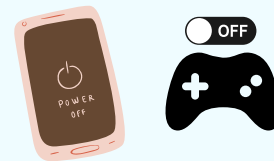
朝はカーテンを開けて
太陽の光を浴びよう！

② 運動スイッチ



休み時間や外遊びで
体を動かそう！

③ おやすみスイッチ



寝る前はゲームや動画を
お休みしよう！

「やる気が出たらやる」ではなく、まずは体を動かしたり学校へ来たりすることで、脳のスイッチが入りやすくなります。

9月9日は救急の日



9月9日は「救急の日」でした。けがをしたときに
落ち着いて対応できるように、応急手当の基本を知
っておきましょう。



そんな
ときは...

まずは、
水で洗い流そう！



保護者の方へ

夏休み明けは、疲れが出やすい
時期です。「学校に行きたくな
い」「やる気が出ない」という
気持ちも自然な反応です。
まずは十分な睡眠を心がけ、お子
さんの話に耳を傾けながら、無理
のないペースで学校生活に慣れて
いけるよう見守っていただけます
と幸いです。

