

ほけんだより 9月

和歌山市立明和中学校 保健室 2026. 9

2学期がスタートして一週間が経ちました。身体に疲れがでてきていませんか？長い夏休みの間に夜更かしが習慣になってしまっている人は、学校用のリズムに早く戻しましょう。9月に入りますがまだまだ暑い日は続きます。健康に気をつけて、2学期も元気に乗り越えていきましょう！

抜け出せ！夏休みモード



秋は「収穫の季節」？

9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみよう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。



～9月の保健目標～

生活リズムを整えよう！



9月1日は防災の日

地震が起きたらどうなるの？

何が起きるかを知って、準備をしておくで危険をへらせるよ。おうちの人とも、地震のときのことを話してみよう。



大きな地震は、いつどこで起こるかわかりません。地震についての知識や、地震が起きたときの身の守り方を知って、普段から備えておくことが大切です。

