

# 保健だより

9月

令和8年9月1日  
荒川区立第一中学校  
保健室

## ★2学期スタート!生活リズムを取り戻そう★

夏休みが明け、2学期のスタートです。生活リズムが戻らず「朝すっきり起きられない」「授業に集中できない」と感じませんか？

体のスイッチを切り替える一番の近道は

★朝起きたら日光を浴びること

★朝ごはんをしっかり食べること

まずは1週間、起きる時間を一定にして体のリズムを整えていきましょう。



## ＊救急の日・応急処置＊

9月9日は「救急の日」です。体育の授業や部活動で怪我をしたとき、正しく応急処置できますか？たとえば擦り傷は、以前は消毒が一般的でしたが、今は「水道水でしっかり汚れを洗い流す」のが基本です。間違った処置は治りを遅くすることもあるため、正しい知識を持つことが必要です。

<参考> 東京消防庁「電子学習室」外傷の応急手当

[https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/learning/contents/inochi-external/contents01\\_1.html#beginning](https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/learning/contents/inochi-external/contents01_1.html#beginning)



## ♥こころの健康チェック♥

長い夏休みが明け、リズムが戻る間もなくさまざまな行事があり、心も体もエネルギーをたくさん使う時期です。

「学校に行きたくないな」「何だかイライラする」これは心が疲れているサインでもあります。頑張るときと休むときを区別して、休むときはリラックスして過ごせるようにしましょう。誰かに話すことが心軽くなることもあります。つらい時はSOSを出せることが何より大切です。保健室もその場所の一つです。「これくらいのことで言えない」と思わず、話してくださいね。



## 2学期の保健行事

9月4日(金) 貧血検査  
(1年希望者)

9月10日(木) 歯科検診(全)  
11月12日(木) 脊柱側彎検診(1年)  
春の検診後、手紙を受け取りまだ受診していない人は、ぜひ受診をおすすめします。