



保健だより 8・9 月号

令和7年8月
富山市立山田中学校

夏休みが終わり、2学期が始まりました。厳しい暑さが続きましたが、部活動に参加する姿や運動会の応援合戦の練習の声、そして、図書館で勉強する姿等、充実した夏休みを過ごす生徒の姿が見られました。9月に入ってもしばらく暑い日が続きます。規則正しい生活を送り、体調を整えていきましょう。

生活リズムを学校モードに！

夏の暑い日々を過ごしてきたことで、疲れが出るなど体調を崩しやすい時期です。十分な睡眠と食事をとって、少しずつ学校の生活リズムへと戻していきましょう。

睡眠のリズムを整える



◎生活リズムを戻すカギは睡眠です。睡眠時間をしっかりととりましょう。

就寝時間に眠りに入るポイント

光：眠気を感じるメラトニンは、朝に光を浴びると夜に出やすく、反対に夜、光を浴びると出にくくなります。

体温：体を休めるときは、体温が下がります。就寝時刻の2時間前に入浴すると体が自然に冷めて、眠りに入りやすいです。

朝ごはんを食べる



◎朝は時間に余裕をもって、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

保小中合同運動会に向けて

いよいよ本格的な運動会の練習がスタートします。運動会本番では、けがや体調管理に気を付け、熱中症予防を行いながら、練習の成果を十分に発揮できるようにしましょう。



準備運動やクールダウンを念入りに行い、けがを予防する。



まだまだ熱中症に注意！汗をかいたら、こまめに水分補給をする。



その日の自分の体調をしっかり意識する。



使いすぎ症候群に注意！むりをせず、休養する。

“もしも”の時に備えて、今できることは？

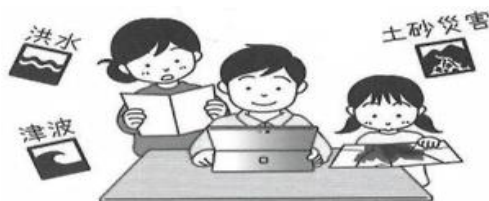
9月1日は「防災の日」です。近年は、全国各地で集中豪雨による河川の氾濫、土砂崩れ等の災害が増えています。学校でも突然の災害を想定し、定期的な避難訓練や設備の点検等、態勢を整えています。いつ・どこで起きるか予測できないからこそ、日頃から、できる限りの備えが大切です。ご家庭でも子供たちと一緒に、万が一に備えた準備をしておきましょう。

食料品・消耗品の備蓄



普段から保存食を買い、定期的に消費して、使った分を買い足していくことで、常に一定量を備蓄する方法を「ローリングストック」と言います。

ハザードマップの確認



自宅からの避難だけでなく、家族の職場や通学路等、普段よく利用している場所からの避難も想定して避難する場所を確認しておきましょう。

家族会議



安全な道は？待ち合わせ場所は？持ち出すものは？など、いざというときの行動について、家族で話し合い、約束事を決めておきましょう。

転倒や飛散の防止

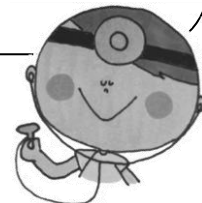


地震で倒れやすい物に転倒防止の突っ張り棒や割れやすい窓に飛散防止のフィルムをするなどの工夫をしましょう。

2学期保健行事

	実施日	対象学年
身体測定 (身長・体重・視力)	8月27日(水)	全学年
すこやか検診	10月27日(月)	1年
歯科検診	12月10日(水)	全学年
色覚検査	2学期実施予定	1年

夏休み中に、治療や検査が済んだ方は、治療カードの提出をお願いします。また、緑色の「わたしの視力」カードをお持ちの方は、一度学校へ提出をお願いします。



給食が始まります！マスクと歯みがきセットを忘れずに

8月28日(木)から2学期の給食が始まります。給食用のマスク(予備含め2～3枚)と歯みがきセットを忘れずに持ってきてください。