

ほんだよい

一宮市立南部中学校

令和8年9月

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みの生活リズムとの切り替えが大変な時期ですね。まずは、朝食をしっかりと食べて、早寝・早起きを心がけましょう。また、9月に入っても、まだまだ暑い日が続くようです。熱中症には十分注意しましょう。



体育祭の練習が始まります！

準備として心がけてほしいことを3つ紹介します。

① 服装…帽子をかぶる！

脳は高温に弱く、熱がこもると熱中症の危険があります。帽子をかぶると、頭の表面温度が上がるのを約10℃抑えられると言われています。



② 運動前のケア…けが予防のため！

けがをして保健室に来る人の中には、ねんざやすり傷のほか、「急に走ったら痛みが出た」という人がいます。筋肉は、走ったりジャンプしたりして突然大きな負荷をかけると、切れてしまいます。そのため、運動前の準備がとても大切です。準備運動で筋肉を伸ばすこと、水分補給で筋肉がかたくなるのを防ぐことができます。



③ 生活習慣…心とからだの状態を整える！

「頑張る」と「休む」はセットです。よく寝ると心も落ち着き、緊張や不安が少なくなります。食事もしっかりと！空腹や睡眠不足は判断力を鈍らせて、思わぬ事故の原因になります。



AEDはどこにあるでしょう？



9月9日は「救急の日」です。

みなさんは学校のAEDがどこにあるか知っていますか？学校にはAEDが2つあります。場所は「職員室」と「体育館」です。左の写真は、体育館南側にあるAEDです。

AEDは、意識がないときや呼吸をしていないときなど、心臓がいつも通りに動いていないときに使う機械です。命を救うための大切なものなので、みなさんも場所をよく覚えておいてください。

学校以外でも、駅や空港、ショッピングモール、体育館、野球場、サッカー場など、身近なところにもAEDは設置されています。事故や災害はいつ起こるかわかりません。自分がよく行く場所では、どこにAEDがあるかを確認しておくと、いざというときに役立ちます！

心のメンテナンスについて

不安や悩みはありませんか？体と同様に、心も不調なときはメンテナンスが必要です。信頼できる人に自分の気持ちを話してみてもいいでしょうか？話すだけで心が軽くなることもあります。

人に話す以外にも、好きな本を読んだり、音楽を聴いたり、散歩して身近な自然に触れたりすることもおすすめです。自分がゆったりできる時間を過ごすことは、とても大切です。自分なりの方法で、心のメンテナンスをしましょう。

チャット・電話・メールで相談できるところがあります。

○生きづらびっと

月・金 6:00～22:30 日・火・水・木・土 8:00～22:30 受付 22:00 まで

SNS 相談 で検索

○チャイルドライン で検索

チャット相談 毎週 月～土曜日 16:00～21:00

電話相談 毎日 16:00～21:00 通話料無料 ☎0120-99-7777

※年末年始を除く：12/29～1/3

○子ども SOS ほっとライン24

電話相談（24 時間）通話料無料 ☎0120-0-78310 なやみいおう

○あいちこども相談（LINE ID：@aichi-kodomosoudan）

LINE による SNS 相談 毎週 火・木・日曜日 16:00～22:00

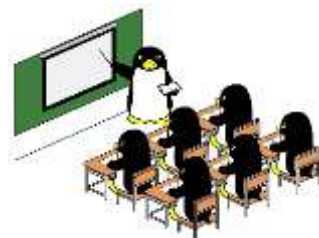
※右の期間は毎日相談できます：4/27～5/15、8/23～9/6、1/3～1/17

参照：愛知県教育委員会保健体育課発行「自殺予防啓発リーフレット」

保護者の方へ ～お知らせ～

【全校生徒を対象に、睡眠とメディアコントロールについての保健教育を実施します！】

5 月に実施した「健康観察自己チェック」の結果から、メディア使用時間が長いほど就寝時刻が遅くなり、朝の目覚めが悪い生徒が多いという傾向がみられたため、睡眠とメディアコントロールについての保健教育を行います。習い事などで早く寝ることが難しいご家庭もあると思いますが、その場合の睡眠の質を上げるための工夫についてもお伝えする予定です。夏休み明けの生活リズムを切り替えるためにも、ご家庭でも話題にしていいただければと思います。



【提出書類について】

受診勧告をお渡ししたご家庭で、夏休み中に受診された場合やスポーツ振興センター関係の書類をお持ちの方は、学校までご提出ください。特におし歯で受診勧告をお渡ししてまだ受診されていない場合は、できるだけ早い受診をお勧めします。

