

ほけんだより 9月

令和8年9月1日
一宮市立千秋中学校

みなさん、充実した夏休みを過ごすことができたでしょうか。

2学期にはたくさんの学校行事が予定されています。そして、9月は1年間でけがの発生が大変多い月です。自分自身の行動や環境を見直し、落ち着いて安全に生活しましょう。

9月の保健目標 『けがのない安全な生活をしよう』

■ 学校で多いけが

(1) 廊下や階段での転倒

- ① 原因： 走ってしまう・角で見通しが悪い・会話を夢中になっている
- ② 対策： 右側通行で走らない。角では、「人が来るかも」と予測する。
特に給食の準備中は食管や牛乳を持っているので、ぶつかると大事故につながる。

(2) 運動中の捻挫や打撲

- ① 原因： 準備運動不足・無理なプレー・飛んできたボールに気づかない・疲労の蓄積
- ② 対策： 運動前後のストレッチ（体を動かしながらほぐす、筋肉を伸ばす）を徹底する。
運動中は集中する。
睡眠不足や疲れがたまっているときは、集中力や判断力が低下してけがをしやすくなるので無理をしない。

(3) 清掃などの作業中のけが

- ① 原因： 不注意・ふざけ合い
- ② 対策： 用具は正しく使い、落ち着いて作業に集中する。
周りの人にも意識を向ける。

■ 何点取れる?! けが予防チェックシート

- ☐ 廊下や階段は「右側通行、走らない」を守っている。
- ☐ 曲がり角やドア付近では「人が飛び出してくるかも」と予測して移動している。
- ☐ 教室の床や通路に自分の荷物を放置していない。
- ☐ 清掃中や放課中に友達の体に触れてふざけ合いをしていない。
- ☐ 十分な睡眠をとり、疲れをためていない。
- ☐ 体調の悪い場合、疲れがたまっている場合は、無理に運動しない。
- ☐ 手足の爪は、短く切っている。
- ☐ スリッパは破れていない。靴ひもは縛っている。
- ☐ 運動前後のストレッチを丁寧に行っている。
- ☐ けがや体調に問題がある場合は、先生に申告している。

※ いくつチェックできたかな？

- ・ 10 個→けが予防マスター
- ・ 7 個～9 個→かなり意識が高い
- ・ 6 個未満→思わぬけがのリスクがひそんでいます。行動を見直しましょう。



友だちとのほどよい距離感



周りの人との関係はどうか？「空気を読む（＝周りの人と意見を合わせる）のがしんどい」「大勢の人と仲良くするのが苦手」など、人との関係で悩む人は少なくありません。ましてや中学生は、心がどんどん成長発達している時期ですから、周りの人とぶつかったり、トラブルが起きてしまったりすることは誰にでもあることです。急にイライラしたり、落ち込んでしまったりすることもあるでしょう。

そんなとき思い出したいのが、人との「ほどよい距離感」です。周りすべての人と同じ距離感で付き合う必要はありません。「挨拶する」「世間話（学校での出来事や流行っているものなどの一般的な話）をする」「共通の趣味の話をする」「悩みを相談する」など、相手に合わせていろいろな付き合い方をするといよいでしょう。

自分の心をのぞいてみましょう。「自分はちょっと人と違うのかな？普通ではないのかな？」と不安になってしまう必要はありませんよ。そこに見えたものが、大切なあなたの心ですから。

台風が近づいているときには

【外に出ない】

強風や飛来物でけがの恐れがある。不要不急の外出は避ける。



【避難場所や連絡手段の確認】

万が一の事態に備えて、家族で話し合っておく。



【停電や断水への備え】

懐中電灯、飲み水、非常食などをすぐ使える場所に用意する。



秋ナスのはなし

9月ごろから収穫される「秋ナス」には、たくさんの水分と**カリウム**が含まれています。カリウムには体を冷やす効果があります。また、「ナスニン」というポリフェノールが含まれています。細胞を守る働き（抗酸化作用）によって紫外線による肌のダメージを回復させてくれます。また、食物繊維も豊富なのでお腹の調子を整えてくれます。

歯の治療は済みましたか？

1学期に「受診のお知らせ」を受け取った人は、受診や治療は済みましたか？受診した人は、「**受診報告書**」を担当の先生に提出してください。

むし歯が見つかったけれどもまだ受診していないという人は、9月25日（金）から保健室で**歯の個別指導**を行っていきます。

該当する人は、**まず受診の予約をしましょう。**