



令和7年9月

夏休みが明け、2学期が始まりますね。夏休み中、部活や勉強、旅行など様々な経験をした人もいるでしょう。みなさんがどのような日々を過ごしていたか、ぜひ保健室でも話を聞かせてください。9月は、学校生活に体と心を慣らしていく時期です。5分早く起きてみる、スマホを使う時間を減らしてみるなど、規則正しい生活のためにできることから始めてみましょう！



体内時計を整えよう！



夏休み中の夜更かしや遅い起床のせいで、生活習慣が不規則になったり昼夜逆転してしまったりした人はいませんか？体内時計を元に戻すにはコツが必要です。気持ちよく毎日を過ごせるような体を意識的に作っていきましょう！

1 太陽の光を浴びる

人間の体内時計は24時間よりやや長い周期を持つといわれています。朝起きてからカーテンを開け、太陽光を浴びて、光を取り入れることが脳の“時差調整”の役目を果たし、体内時計をリセットしてくれます。



2 朝ご飯を食べる

臓器の体内時計を正すためには、食事が欠かせません。体内時計のリセットに関係するホルモンは、炭水化物、タンパク質をとると分泌されることがわかっています。また、体内時計をリセットしやすくするには、朝起きてすぐに食べることが重要で、朝食は遅くても起床後1時間以内に摂ることが良いとされています。



3 軽い運動

朝は、生体リズムを整える緩やかな運動が適しています。散歩やストレッチ、軽い体操で、しっかりと体を目覚めさせることで、体を朝にリセットさせましょう。



ケガの応急手当

Rest(安静)

Ice(冷却)

ひやうしすぎに注意。
冷やしすぎに注意。
冷却・休憩を交互に

Compression(压迫)

Elevation(掌上)

ケガをしないよう、体の準備を整えておくことも大切です。準備運動やストレッチを念入りに行うようにしましょう。

応急手当

何のためにするの？

9月の予定

日程	内容	対象	場所
9月18日(木)	修学旅行事前検診①	3年生男子	保健室
9月19日(金)	修学旅行事前検診②	3年生女子	保健室

