



保健だより

令和7年9月1日発行
座間中学校
保健室

夏休みが終わり、2学期が始まりました。勉強や部活動だけでなく、他にもいろいろな体験をした人もいないかと思います。さて、2学期は、文化祭や体育祭など行事がいっぱいで長い学期です。素敵な歌声を聞いたり、体を動かして思いっきり汗をかいたり、集団で行う活動が目白押しです。まだ残暑が厳しい中練習が始まるため、体がなかなか慣れずに疲れやすくなる人もいられるかもしれません。また、季節の変わり目なので、いつもより体調管理に注意しながら、一緒に楽しい秋を過ごして行きましょう。

9月の健康関連の記念日

9月1日～30日 健康増進普及月間
 9月3日 秋の睡眠の日
 9月9日 食べ物を大切にすることの日
 9月26日 大腸を考える日

9月1日は防災の日

8月29日（金）避難訓練が行われました。
 訓練の内容は「震度5弱以上の大地震が起こり、暴風雨であったため体育館に避難する」という設定でした。皆さんは、どれだけそのような場合の想像をし、その状況において自分のすべき対応ができたでしょうか？
 地震は、「来るかもしれない」ではなく「必ず来るから備える」のです。防災用品の備えと心の準備を日ごろからしておきましょう。『その時』は、突然やってきて、近くに誰かがいるとは限りません。

災害時に
 皆さん用のお水を用意して
 学校で保管しています。
 知っていましたか？

熱中症予防のお願い

2学期も30℃越えの真夏日がしばらく続きます。また、冷房等で乾燥した教室内での歌の練習が続きますので、必ず水分補給ができるよう水筒の準備をしましょう。

9月9日は救急の日

いざという時にすぐ対応できるように、日ごろから確認しておきましょう！

座間中学校のAEDは「職員玄関横渡り廊下」「体育館入り口」の2か所です。

9月は体育祭の練習が始まり、けがが多くなります。

生活習慣を整えてけがを予防しましょう。また、簡単な応急手当の方法を身につけましょう！

感染症が流行る時期です

ハンカチを持って来よう！
しっかり手洗い！

体調を崩しやすい時期です！

乱れた生活習慣を整えよう！
朝ご飯を食べよう！

暑い中でも秋を探そう

秋は「食欲の秋」「スポーツの秋」
「読書の秋」

朝の早い時間帯は、少しひんやりした風が心地よく感じるようになりました。日の出も日の入りの時間も少しずつ変化しています。

今年の秋は何に取り組めますか？

9月15日は十五夜

十五夜とは、1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら、収穫などに感謝する行事です。この夜は、月が見える場所に祭壇をつくり、お団子やすすき、芋などをお供えします。