

保健だより



三重大大学教育学部附属中学校 No. 6

令和 7年(2025 年) 9月 1 日 (月)

夏休みが終了し、2学期が始まりました。2学期は、教育実習や体育祭、文化祭などの行事が多くあり、けがや体調不良が多くなります。夏休み中、涼しい室内で過ごすことが多かった人や、部活動を引退して、運動不足になっている人は特に注意してけがを予防しましょう。まだまだ、熱中症にも注意が必要です。1日を元気に過ごせるように、まずは生活リズムを整えることを意識してみてください。

夏休み前の保健だよりにも書きましたが、体と一緒に心も疲れてきます。そんな時は、保健室でいつでもお待ちしております！話をすると気持ちの整理ができるかもしれません。相談室に行くのもいいですね。

生活リズム 乱れていませんか？



朝の健康チェック

～今日も元気かな？～



朝ごはんを
食べられましたか？

排便はありましたか？

頭痛やだるさなどは
ありませんか？



まだまだ

熱中症にも気をつけよう！

暑さ指数・WBGT に注意をして、活動しましょう

暑さ指数・WBGTは、暑さや寒さに関する環境因子、「気温」「湿度」「放射熱」「気流」の4つを取り入れた指標です。暑さ指数・WBGTは毎日環境省から発表されているほか、学校の「熱中症計」で測定しています。測定する場所によって異なりますので、活動する前に活動する場所で測定をして、確認しましょう。暑さ指数・WBGTは28以上で激しい運動を控える「厳重警戒」レベル、31以上で「原則運動中止」となります。



体育や運動部活動中は特に注意！

運動部活動中の熱中症によって、障害が残ったり、死亡したりする事故が多くみられます。特に休み明けや暑さ指数・WBGT がわからない状況には十分注意し、体調がよくないときは運動を控えましょう。



～保健関係書類についてのお願い～

○1学期に行った健康診断の結果から、夏休みに病院受診をされた方も多いのではないでしょうか。受診していただいた際は、受診報告書の提出をお願いします。また、保健連絡用のオレンジファイルをお持ちの方は、学校への返却をお願いいたします。

○学校管理下(部活動含む)でケガ等をした場合、スポーツ振興センターが利用できます。すでにご利用の方もいらっしゃると思いますが、利用される場合は、毎月25日までに書類のご提出をお願いいたします。

お待ちしております



健康診断からの…
受診報告書

災害共済給付のための…
医療費申請書類

9月は特に足の
けがに注意！

けがを防ごう！

運動前、運動後のストレッチをしましょう

背中からふくらはぎまで
体の背面を全体的に伸ば
しましょう。
ゆっくりと曲げていき、
最大に曲げられるところで5秒
間こらえます。



意識する部分：もも裏

立ったまま、または壁に手をついて太もも前面を伸ばします。伸ばす方の足首をつかんで、かかとをお尻につけるようにします。体がかたくて足首がつかめない人は、座って行いましょう。



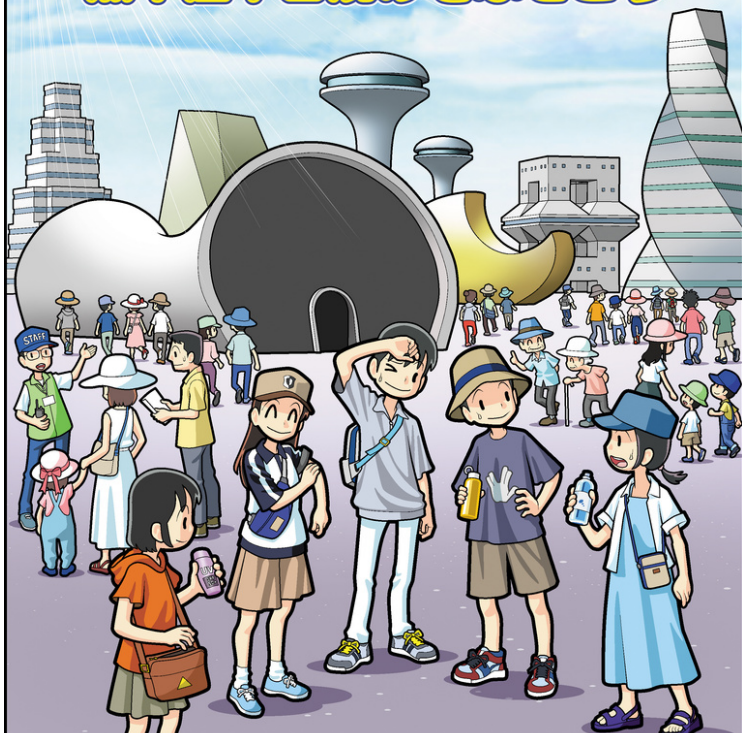
意識する部分：もも前面

参考：日本スポーツ振興センター「下肢のけが防止のための体づくり

< 9月の間違い探し >

全部で7か所、異なる箇所があります！答えを知りたい人は聞きにきてね。

暑さ対策を忘れずに
熱中症や日焼けをふせごう



暑さ対策を忘れずに
熱中症や日焼けをふせごう

