

# 保健だより



令和6年9月2日  
足立区立伊興中学校 保健室

楽しい夏休みが終わってしまいました。ダルさや疲れを感じている人もいるかもしれませんが、気持ちや生活リズムを切り替えて、学校生活を元気に過ごしましょう。

さて、9月9日は救急の日です。皆さんは、伊興中学校に2つあるAEDの場所を知っていますか？1つは主事室前、もう一つは生徒玄関外にあります。中身はどちらも同じものです。いざという時にすぐ使えるよう、場所を確認しておいてくださいね。

## 防ごう！生活習慣病！

皆さんは、生活習慣病とはどんな病気か知っていますか？生活習慣病とは、生活習慣（食事・運動・睡眠（休養）・メンタル等）の乱れによっておこる様々な病気の総称のことです。

夜更かしや食べすぎ、運動不足等が続くと、動脈硬化や肥満、がん、糖尿病といった症状や病気を引き起こすと言われています。若い今は自覚が少ないかもしれませんが、大人になってから後悔しないように、今から生活習慣病の予防に努めましょう。

2年生と、3年で対象の人は、10月に「貧血・小児生活習慣病予防検診」があります。受診には同意書の提出が必要です。本日、対象生徒に希望調査を配布いたしますので、9月9日（月）までに、同意する・しないにかかわらず、全員提出をお願いします。対象となる生徒は、ぜひ積極的に受診をしましょう！

### ☆生活習慣病予防のポイント☆

- 1、1日3食規則正しく食べる
- 2、野菜をたくさん食べる（1日350g以上）
- 3、運動習慣をつける
- 4、積極的に歩く
- 5、よく寝る
- 6、適正体重を維持する
- 7、リラックスできることや時間を作る

バランスの良い食事・運動・休養！！



夏休みモードを

切り替え

まずは「早寝」から

長かった夏休みも終わりましたが、早めに夏休みモードをリセットしたいもの。休み中について気がゆるんで夜ふかしして、朝起きる時間が遅くなって、食事の時間や回数も不規則になっていって…生活のリズムがくずれてしまったまま休みが明け、長い猛暑の影響もあって体調をくずしている人も多いようです。

リズムを立て直すために、まずは早寝早起き。とくに『早寝』ができるように、それほど眠くなくても、なるべく早い時間に寝る準備をしてみましょう。また、起きる時間は登校時間が基準になります。ギリギリまで寝たい気持ちもわかりますが、少しずつでも余裕をもって起きて、朝食をしっかりとして…学校を中心とした生活に切り替えていきましょう！



# 9月9日は 救急の日！



こんなとき、けがをしやすくなります

睡眠・休養不足

慣れていない  
作業や行動

イライラ  
している

限界を  
超えている

急いでいる

