

ほけんだより 9月

令和8年9月3日
伊根町立伊根中学校

めけだせ 夏休みモード

夏休みが終わり、学校生活が戻ってきました。

「まだまだ暑い…」と思わず声に出てしまう毎日ですが、来週の体育祭に向けて熱気にあふれています。練習の成果を発揮するためにも、睡眠不足や朝食抜きでの登校は禁物。自分の体をしっかり労わりながら準備を進めましょう。

【熱中症対策】「のどが渇く前」の行動がカギ！

こまめな水分補給



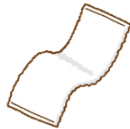
「のどが渇いた」と感じたときには、すでに脱水が始まっています。休憩ごとに少しずつ飲もう。

朝食抜きは絶対 NG！



朝食を食べないと、体内の水分や塩分が不足し、熱中症のリスクが上がります。「みそ汁」や「スープ」は塩分と水分の両方がとれるのでおすすめです。

体を冷やす工夫



休憩中は日陰に入り、帽子を脱いで熱を逃がそう。またぬれタオルや保冷剤で、首の後ろや脇の下を冷やすと効果的です。

【けが予防】事前チェックで防げる事故がある！

爪を切る



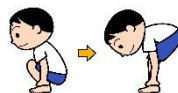
リレーのバトンパスや集団演技、競技で自分や友達に引っかかり、怪我をさせる原因になります。

靴ひもを結び直す



緩んだ靴ひもを踏んで転倒したり、足首を捻挫したりするのを防ぎます。二重結びがおすすめ！

準備運動・ストレッチ



急な運動は筋肉を傷めます。特にアキレス腱や太もも前後、手首・足首を念入りに伸ばそう。

★9月の来校予定日

スクールカウンセラー : 9/18、25

まなび・生活アドバイザー : 9/10、17

心の居場所サター : 9/9、16、30

学校モードに切り替える 4つのスイッチON!

朝

スイッチ 1

朝日を浴びる



スイッチ 2

朝ごはんを食べる



夜

スイッチ 3

湯船につかる



スイッチ 4

寝る前に
スマホを見ない



元気に学校生活を送るコツは、生活リズムを整えること。夏休みに生活リズムが乱れた人は、【早寝・早起き+4つのスイッチ】を意識してみましょう。