

ほけんだより 9月

松茂中学校 保健室 2026.9

40日間の夏休みが終わりました。充実した休みを過ごせましたか。8月の熱中症指数は「危険（運動禁止）」と発表される日が多かったですね。9月もまだまだ暑い日が続きそうです。暑さに負けず、元気に2学期をスタートできるようまずは生活リズムを正していきましょう。

2学期が始まります！



夏休み明け、なんだか元気がない人、やる気がでない人いませんか。もしかしたら、バカンス明け症候群（ポストバケーションシンドローム）といって長い休みを楽しく過ごした後、日常の生活に戻ったときに起こる心と体の不調かもしれません。

? 特集：バカンス明け症候群（ポストバケーションシンドローム）チェック&対策

1. バカンス明け症候群チェックリスト

- ☐  朝なかなか起きられない・布団から出られない
- ☐  食欲がない・胃腸の調子がすっきりしない
- ☐  集中力・やる気が出ず、仕事や家事に手がつかない
- ☐  なんとなく身体がだるい・疲れが抜けない
- ☐  夜眠れない・途中で目が覚める（睡眠が浅い）

バカンス明けの
体調不良…
もしかして？



2. あなたのタイプはどれ？

☒ 0-1	レベル1：絶好調！ 安心タイプ 
☒ 2-3	レベル2：お疲れ！ うっかりタイプ 
☒ 4-5	レベル3：要注意！ 限界寸前タイプ 

3. チェックが多かった人への対策



早寝早起き



太陽の光を浴びる



軽めの運動



バランスの良い食事

心と身体を整え、無理せず日常に戻りましょう

「慣らし運転」の意識で！無理せず、夜はリラックスしましょう。



9月は、体調不良が理由で保健室を利用する人が多い月です。さっそく、テストや文化祭と行事が続きます。調子が戻らない人は、特に睡眠時間を意識してくださいね。集中力や記憶力も上がりますよ！

地震が起きたときの行動について考えよう！

夏休み中に熊本県で地震がありました。不安な気持ちになった人も多いと思います。しかし、日頃はあまり意識していない防災について考えたり、家族で話し合ったりする機会にもなります。いざというときに、冷静に行動ができるように地震時の行動について考えてみましょう。また、自宅の防災グッズを準備したり、見直したりするのもいいかもしれませんね。

9月1日は防災の日 屋外や外出先で地震が起きたときは

●かばんなどで頭を保護し、
落下物から身を守る



●近くに公園など広い場所が
あれば、そこに移動する



●電車やバスでは転倒しないよう
手すりなどにつかまり、
停車後は乗務員の指示に従う



●ブロック塀や自動販売機、
電柱などから離れる



●海岸付近の場合は、すぐに
高台へ避難する



●エレベーター内では全ての階
のボタンを押し、停止した階で
降りる



～保護者の皆様へ～

定期健康診断の結果により夏休み中に病院を受診した場合は、その結果を学校までご提出ください。まだ受診されていない場合は、早めの受診をお勧めします。よろしくお願いします。



～保健の先生のひとりごと（最近の保健室）～

今月は「思い込みや偏見」について

夏休み中に参加した研修会の講師の先生が、“男性”の養護教諭（保健の先生）でした。養護教諭と聞いてみなさんはどんな人を思い浮かべますか？おそらく“女性”をイメージする人が多いのではないのでしょうか。時代と共に払拭されつつありますが、警察官や消防士は男性、看護師や保育士は女性というイメージのある職業があります。私たちは知らず知らずのうちに「この仕事は男の人（女の人）がするもの」「自分には向いていない」といった思い込みや偏りで、自分の可能性を狭めてしまっている可能性があります。でも本当に大切なのは「性別」ではなく「自分が何に興味があり、何が好きか」「どんなことを頑張りたいか」です。将来の夢や進路を考えるときに、「自分のやりたい」という気持ちに素直になってみてください。もしかしたら、自分でも気づかなかった可能性やワクワクする選択肢が広がるかも！

