



9月 保健だより

令和8年9月
高篠中学校 保健室

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。今年の夏休みはどんな夏休みでしたか？みなさんの夏休みの思い出をぜひ教えてください。9月もまだまだ暑い日が続きます。夏の疲れを残さないよう生活リズムを見直し、体調を整えて、行事の多い2学期も元気に過ごしていきましょう。

/// 休み明け、やる気が出ない…

2学期が始まって1週間。なのになんだか元気が出ない、やる気が出ない、そんな人いませんか？もしかするとそれは、夏休み気分から抜け出せていない「夏休みボケ」かもしれません。

★ あなたの夏休みボケをチェック！

- ☐ 朝、眠くてなかなか起きられない
- ☐ 食欲がなくて、朝食を食べたくない
- ☐ 頭がぼんやりして、やる気が出ない
- ☐ 何をするのもめんどくさい
- ☐ 体がだるくて、すぐに座りたくなる
- ☐ 体育等で少し動くと気分が悪くなる
- ☐ 夜になると元気になる
- ☐ 夜なかなか眠れない
- ☐ 清涼飲料水(ジュース等)を1日に2本以上飲んでいる

★ あなたの夏休みボケは？

✓ が 7~9 個

完全に夏休みボケ状態！

このままでは体調を崩すおそれが…

✓ が 4~6 個

要注意！これ以上ひどくならないように生活を見直そう！

✓ が 1~3 個

油断は禁物！寝不足に気をつけよう！

✓ が 0 個

とりあえず安心！この状態を維持しよう！



★打撲 ★突き指 ★ねんざ ★肉離れ

応急処置の基本は

RICE処置！

R

Rest(安静)

患部を動かさず、安静にして悪化を防ぎます。

C

Compression(圧迫)

包帯やテーピングで適度に圧迫し、腫れを抑えます。

I

Ice(冷却)

氷や保冷剤で15~20分程度冷やし、痛みや腫れを抑えます。

E

Elevation(挙上)

患部を心臓より高い位置に上げ、腫れや内出血を軽減します。



【保護者の方へ】

1学期に実施した健康診断で「受診のすすめ」をお配りした生徒さんについては、医療機関を受診後、受診報告書を保健室へご提出ください。また、夏休みの部活動中にけがをして医療機関を受診し、日本スポーツ振興センターの災害共済給付を希望される場合は、学校までお申し出ください。

