



ほけんだより



令和7年9月
倉敷市立西中学校



夏休みは楽しい思い出や、新しい発見がたくさんあったと思います。新学期にみなさんの元気な姿が見れて、とてもうれしいです。

夏休みが明けて、学校生活のリズムに慣れない人もいるかもしれません。引き続き、朝ごはんや十分な睡眠をしっかりと、体調管理を心がけてください。

2学期も、充実した学校生活を送れるように、みなさん一人ひとりの健康を大事にしながら過ごしていきましょう。

気を抜かないで 熱中症予防

水を飲めば熱中症を予防できますか？

水だけだと症状を悪化させることがあるので注意が必要です。

大量の汗をかくと塩分も失われます。水だけを補給すると体の塩分濃度が下がり、熱けいれんを起こすことがあります。

スポーツドリンクや、0.1～0.2%の濃度の食塩水（1ℓの水に対して1～2gの食塩を加えたもの）で水分と塩分の両方を補給しましょう。



症状

重症化リスクあり

- ✓ 腹痛
- ✓ 下痢
- ✓ 血便

早めの受診を！

腸管出血性大腸菌感染症

岡山県

予防の基本

- ✓ トイレや食事の前後は **手を洗う**
- ✓ 食品の保存は **10℃以下**
- ✓ 肉を食べる時は **よく焼く**

焼き肉のときは生の肉用のはしを！

ひろげないためのポイント

- ✓ **便に注意**
菌は便に出る
オムツ替えは要注意
お風呂やタオルは患者とは別々に



詳しくは岡山県HPへ！

注意報発令中

2025年7月岡山県疾病感染





9月保健目標：けがの予防をしよう



運動前後のストレッチ！
ケガを防ぐには、筋肉のケアが大事だよ！



睡眠・食事はしっかりと！
空腹や睡眠不足は判断力をにぶらせて、
思わぬ事故の原因に！



スポーツの秋を安全に楽しむために

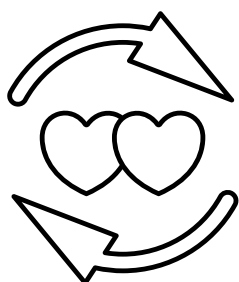


ユニフォームや靴など…
使う道具や防具の準備は万端に



「使い過ぎ症候群」に注意！
ときには休む勇気も必要です！

秋は気持ちの切りかえの季節



9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。

夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。

そんなときこそ、「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくり自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみませんか？