

保健だより

令和8年(2026年)9月18日

豊中市立第四中学校 保健室

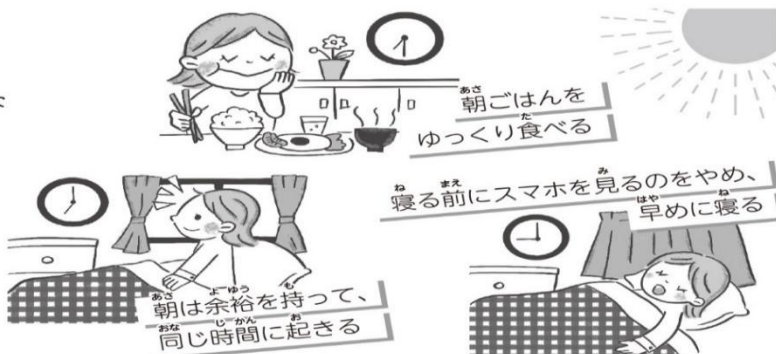
日中はまだまだ暑いですが、朝夕の風の涼しさや虫の音とともに、秋へと季節が移り変わっていく時季です。生活リズムを整え、体調に気をつけて、充実した毎日を過ごせるようにしましょう。

明日から休みが続きます・・・

ダラダラ過ごしてしまうと生活リズムが崩れてしまいます。連休明けに体調を崩すことのないように、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

今年の夏は本当に暑かったですね。そして、まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかもしれません。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめのポイントは次の通りです。

生活リズムを
学校モードに
戻そう!



(その他にも...) 予定を詰め込みすぎない(ゆったりモード)

夏の疲れの原因の多くは「体の冷え」。クーラーによる冷えや、冷たい食べ物や水分の摂りすぎにより体の機能が低下しています。ゆっくりお風呂に入って体をあたためたり、ビタミン豊富な夏野菜をしっかりと食べて、疲れた体に栄養を与えてあげましょう!!

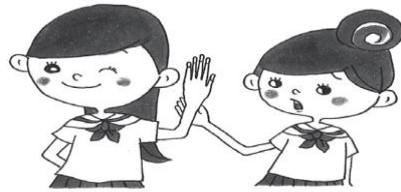
保健委員会より

保健委員会より

今週から爪チェックと水筒チェックが始まっています。休み時間や昼休みを利用して、爪が伸びていないか、水筒を持ってくるかを保健委員がチェックします。長い爪は体育大会の団体競技などで相手を傷つけてしまったり、爪が割れたり剥がれたりケガにつながる危険性があります。水筒持参は熱中症予防の基本です。毎日水筒を持っ

てくること、爪を短く切っておくことを習慣にし 爪、伸びすぎていませんか？
ていしましょう!!

チェック日
9/24(木)・10/6(火)・10/13(火)



自分の機嫌は自分でとる！

～心がモヤモヤするときは、“ちょっと変えてみよう”～

日々の生活の中で、勉強、部活動、友だち関係、家族とのことなど、思い通りに
ならないことってありますよね。そんな時、自分で自分の機嫌をとる方法（スト
レスの対処法）を知っておくことはとても大切です。「なんかイライラする」
「今日は何をしてもうまくいかな」「ちょっとしたことで腹が立つ」と感じた
ら、いったんそこから離れて、自分の気持ちをリセットしてみましょう。

自分の機嫌をとるために、やってみよう!!

自分の状態を変える

【呼吸を整える】ゆっくり吸って、おなかの底から吐き出す。
呼吸を感じよう。

【好きな感覚を楽しむ】心地の良い音楽やにおい、好きな動
画等を見る、おいしいを感じるなど。

【睡眠や休養をしっかりとる】疲れていると、普段なら気にならないことまでイライラ
してしまうことも…。睡眠や休養も心を整える大切な方法です。



言葉を変える

周りから聞こえてくる言葉以上に、自分が話している言葉の方が、自分の気分に大き
く影響します。何気なく口にする言葉を、自分が前向きになれる言葉に変えてみましょ
う。失敗したとき「あかん、さいあく」とつぶやくのをやめて、「まあ、こんなことも
ある！」に変えてみると、気持ちが少しずつ切り替わっていきます。

誰かに話してみる

話を聞いてもらうことで、自分の考えが整理できます。
気分転換にもなりますよ👏



「今の自分、ちょっと余裕がないかも・・・」

大切なのは、イライラしたり落ち込んだりする自分を責める
ことではありません。まずは、「今、疲れているかな?」「ち
よっと休んだほうがいいかな?」「いつもよりイライラしてい
るな」…と、自分の心の状態に気付いてあげることからです。