



神吉中学校  
2025.9.1

新学期が始まりました。みなさんは充実した休みを送ることができましたか？今年の夏も、とんでもない暑さで、熱中症警戒アラートが毎日の様に出ていましたね。休み中に生活リズムが乱れてしまった人も、今のうちに学校モードに切りかえてください。体がしんどいままだと、免疫力も低くなっています。

熱中症、感染症も心配ですよ。

《早寝、早起き、しっかり朝ごはん》で、  
元気いっぱいに過ごしましょう！！

手足のつめチェック！伸びている人は誰？キケン！

……………！！注意 新型コロナの新変異株が！！……………

この夏に感染した人もいます。油断は出来ません。インフルエンザと同時感染も。  
感染しないために、自分自身が気を付けて、周りの人への思いやりも大切。

### ① 健康観察：毎朝自分の体をチェック！

☆発熱やせき等のかぜ症状や、いつもと体調に問題がある場合は、自宅でゆっくり休養し  
良くならない場合は病院受診してください。

### ② 基本的な感染症対策：手洗い、消毒

☆石けんでの手洗い(30秒間は洗おう)をしましょう。

(登校後、食事前、体育の授業後、実技教科の後、トイレの後、部活動開始前後等)

最近では、校内で手洗いをしている人がとても少ないです。トイレに行っても洗わない生徒もいるようです。残念です。ハンカチ、タオルも持ってきて、手を洗う習慣をつけましょう。

☆手洗いするタイミングでアルコール消毒液も使いましょう。

### ③ 規則正しい生活：免疫力を高めるには？

☆睡眠不足は、体調不良の一番の原因です。夜10時:GOOD👍睡眠を目指しましょう。

☆3食きちんと食べましょう。

☆適度な運動をしましょう。

✪ 自分の体は、自分でしっかり守りましょう。✪

◆水分補給・・・ウイルスは湿気が苦手です。水分でのどや体をうるおす事も予防です。

教室換気：空気中にはいろいろなウイルスが浮遊しています。

暑い時期でエアコンもついていますが、1時間に一回は教室の換気をしましょう。

### ～保健室からのお知らせ～

#### ●身体測定

日程：9月2日(火) 3年

9月3日(水) 1, 2年

場所：男子・・・保健室前扉

女子・・・保健室後扉

時間：3年生・・・4校時

1年生・・・3校時

2年生・・・4校時

服装：制服 (約800g)

## 9月9日 ・・・救急の日

- 朝ごはん抜きの運動はもってのほか！
- テストや休み明けの運動は要注意！

～～ スポーツでのけがを防ぐには ～～

●準備運動・・・準備が出来ていない体には、負担がかかりすぎます。  
筋肉痛になるのもこの為です。

●体調管理・・・体調が悪い時には、注意力や集中力が低下して、  
けがをしやすくなります。

●水分補給・・・必ず水筒、水分を持って来ましょう。

体を冷却するタオルや保冷剤、  
氷、ペットボトル氷を持参して  
いる人もいます。

夏休み、暑さで体を動かしていない人も多かったのでは？今年度も体育大会は10月  
に開催されますが、9月の体育授業では、ケガや体調不良にならないように睡眠、朝ご  
はん、水分補給、そして準備運動をしっかりして予防をしましょう。



朝がニガテ

スッキリ起きられないのはどうして？

生 活リズムがズれてしまった？

よ くないむれていないのかも？

体 質や病気が原因のことも

元々体内時計は25時間。生活  
リズムはずれやすい仕組みにな  
っているため、整えるにはコッ  
が必要。まずは眠たくても

眠る前のコンディションを見  
直してみましょう。室温は眠り  
やすい温度に。寝る前にはカフ  
エインをとったりお腹一杯食べ

生活を見直しても上手く  
いかないときは「低血圧」  
「起立性調節障害」などの  
体質や病気が原因になって  
いることもあります。気に  
なることがある人は保健室  
でも相談に乗りますよ。



同じ時間に起きて  
朝日を浴びるとこ  
ろからスタート。

たりせずに、メ  
ディアからも離  
れましょう。



夏休みに起きていた時間より15分  
だけ・・・早く起きてみよう。少しずつ  
時間調整に、チャレンジ！！

！！メディア、YouTube、ショート動  
画は脳を覚醒し、睡眠不足になりま  
す。睡眠1時間前にはやめましょう。