



2026. 9. 1
平中学校 保健室

夏休みが明けました。気持ちはついてきていますか？

まだまだ暑い日が続いていますね。気温40度を超える日のことを酷暑日と呼ぶことになったそうですが、関東は例年と比べると過ごしやすい日が多かったように感じます。ですが、油断は禁物です。9月も熱中症への警戒をゆるめないようにしましょう。

夏休み明けに、学校に行きたくないなあという気持ちが続いていたり、朝、体がだるくて起き上がれなかったりする状態が継続している人はいませんか。この症状は、「メンタルが弱いから」出ているものではありません。長期の休み明けは、環境が急激に変わることによって上記の症状が出る場合があります。完璧を目指さず「学校にただ来て100点」という気持ちで回復を待ちましょう。また、不安な気持ちを言葉にしてみることでスッキリする時もあります。

スクールカウンセラーの先生や、保健室などで吐き出してみてもいいかもしれません。いつでもお待ちしております。



甘いもののとりすぎに注意

甘いものをとりすぎではありませんか。実は、ペットボトルの飲みものやスナック菓子、カップ麺などにはたくさんの糖分が含まれています。部活中に飲む人の多い「某スポーツ飲料」でも角砂糖8個分の糖分が含まれています。甘いもののとり過ぎでご飯が食べられなくなると、栄養バランスが偏ります。また、甘い飲み物は糖分が歯と歯の間に入り込んで長時間居座り、ミュータンス菌（虫歯菌）とくっつく事で歯を溶かします。保健室前の廊下にペットボトルに含まれる糖分の量を掲示しています。ぜひ見てみて下さいね。



8月28日は避難訓練でした。



避難場所をチェック

避難訓練ではスムーズに対応できましたか。7月の熊本県の地震では、暑さが厳しい中で多くの人々が避難生活を余儀なくされました。テレビなどで見る被災地の様子に心を痛めた人も多いかと思います。関東でも地震があったり、全国で豪雨が頻発したりしています。今こそ、中学生でも出来る「備え」をしてみませんか。持ち歩いているカバンに、いつも飲んでいる薬や絆創膏、ティッシュ、コンタクト、汗ふきシート、女子は生理用ナプキンなどを入れておくだけでも十分な備えになります。自宅では、自分のモバイルバッテリーを常にフル充電にしておいたり、落ちてくるものがないか確認するなど、この機会に自分に出来ることを探してみよう！