



龍野東中学校  
令和7年9月

## まだまだ暑い9月

みなさんお元気ですか？9月に入ってからも真夏のような暑い日が続いていますね。まだまだ熱中症に注意が必要です。しっかり水分補給をしてください。

## 身長・体重・視力

9月30日まで、希望者を対象に身長・体重測定、視力検査を実施します。場所は、保健室です。希望する人は、放課後に保健室へ来てください。なお修学旅行や出張で不在の日もありますので、その際はできないことがあります。

## こんな症状ありませんか？



## 自律神経が乱れているのかもしれません

自律神経は呼吸や体温、血液の流れ、代謝、排尿、排便などを調節しています。

生活リズムが乱れたりストレスがかかったりすると、自律神経の働きが悪くなり、さまざまな不調を起こしてしまいます。

そんなときは、生活のリズムの見直しが大切です。また、深呼吸もおすすめ。鼻から息を吸い、その倍の時間をかけて口から息を吐きます。これを何度も繰り返すと、自然に心の緊張もほぐれます。試してみてください。

