

ほけんしょ



2025年（令和7年）9月1日 大阪市立弘済中学校 ほけんしょ



秋は
はる
の
初
はじ
の
切
き
り
か
れ
の
季
き
節
せつ

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。

2月は夏休みが終り、「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。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみましょう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。

2学期が始まりました。暑い日がまだ続いますが、早速運動会に向けた練習が行われます。引き続き熱中症対策をしていきましょう。さて、9月9日は「救急の日」です。みなさん、けがをしたときの応急処置の方法をいくつ知っていますか？けがをして保健室に来るまでにできる簡単な処置を紹介していますので、ぜひ覚えておいてくださいね。2学期もけがなく健康に過ごすために、休み時間・昼休みの過ごし方には十分に注意して過ごしてくださいね。

夏休みでズレてしまった体内時計

なぜやるには？

夏休み中に生活習慣が不規則になってしまった、あるいは昼夜逆転してしまったなどという人もいるかもしれません。一度ズレてしまった体内時計を元に戻すにはコツが必要です。

① 太陽の光を浴びる

まずは朝、学校に行く日と同じ時間に起きて、カーテンを開けて太陽の光を浴びます。

② 朝ごはんを食べる

特に糖質とたんぱく質がオススメ。一日の体の調子が整いやすくなります。欠食せず三食しっかりとるのも大切。

③ 軽い運動をする

布団に入る1~2時間前にストレッチなどの軽い運動をすると、睡眠の質が上がります。ただし、激しすぎる運動はNG。

学校が始まるまでに体内時計をリセットしておきましょう！

● ● ● ● しょ ち ただ おこな RICE処置を正しく行おう

ケガの痛みや腫れを抑え、回復も早くできるのが

Rest (安静)

Icing (冷却)

Compression (圧迫)

Elevation (挙上)

のRICEという応急処置です。

この処置には注意点もあります。

冷却は凍傷につながることも

水を直接当たり、冷やしすぎたりすると皮ふの組織が凍つて、血流も悪くなり、凍傷を引き起こします。

圧迫で壊死することも

強すぎる圧迫や長時間の圧迫は神経麻痺や循環障害を起こし、壊死することも。冷却・圧迫していて、患部が青くなったり、しびれたりしたら休憩するなど断続的に行いましょう。

ケガをしたとき、その場の対処で未来が変わることも。正しい知識と対応で、自分や仲間の体を守りましょう。

