



令和7年度9月号
大阪市立北稜中学校
保健室

夏休みが明けてしばらく経ちました。生活スタイルは、お休みモードからうまく切り替えられましたか？
まだまだ暑い日が続きます。水分補給をしっかりと、熱中症に気を付けてくださいね。
もししんどそうにしているお友達がいたら、声をかけてあげたり、先生に伝えたりしてください。
また、9月には「防災の日」と「救急の日」があります。防災リュックを準備したり、応急手当について学んだり、日ごろからもしもの時のために備えておくとうれしいです。安全を守るために、自分にはどんなことができるのか確認しておきましょう。

秋は収穫の季節？

9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじめさせていく時期。「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。

そんなときこそ「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」をしてみよう。毎日をもっと気持ちよく過ごせますよ。

防災グッズ

水、食料品、衛生用品、簡易トイレ、医療用品、タオル、軍手、雨具、モバイルバッテリー、ビニール袋、懐中電灯、ホイッスル、アルミシート、季節用品

9月1日は防災の日

これは一例です。自分に必要だと思うものを追加しましょう。ネットで調べると、中身を公開してくれている人がたくさんいるので、参考にしてくださいね◎

打撲・ねんざ、すり傷、切り傷、やけど

応急手当

冷やして安静にする、傷口を水で洗い、清潔なガーゼなどで押さえる、痛みがなくなるまで、流水で冷やす

9月9日は救急の日

救急車

1 「119」とダイヤルして電話をかける

2 まずは落ち着いて

3 救急であることを伝える

4 来てほしい場所（住所）を伝える

5 具合が悪い人の年齢を伝える

6 自分の名前と連絡先を伝える

AEDを持ってきて！

外でAEDを上手に探す方法

「日本全国AEDマップ」とスマホで検索

WEBの地図上でAEDの場所を探すことができる

人が集まる場所などを探す

本校のAEDの場所は

- ・玄関ロビティ
- ・4階1年4組教室前
- ・プール
- （水泳期間外は職員室）にあります。