



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して、熱中症に気を付けてくださいね。  
も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安心です。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。

**秋は気持ちの切りかえの季節？**

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。

なんときこそ「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」をしてみましょう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。



- 「119」とダイヤルして電話をかける
- まずは落ち着いて
- 救急であることを伝える
- 来てほしい場所（住所）を伝える
- 具合が悪い人の年齢を伝える
- 自分の名前と連絡先を伝える

●「日本全国AEDマップ」とスマホで検索  
WEBの地図上にAEDの場所を探すことができる  
サイトがいくつかあります。  
●人が集まる場所などを探す  
市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。  
デパートやコンビニエンスストアなどにも増えてきています。

ちなみに  
**本校のAEDの場所は**

- 玄関ピロティ
- 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。

AED