



# ほけんだより

令和5年9月発行  
大阪市立東中学校  
保健室

長い夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まりました。どんな夏休みを過ごしましたか？決めた目標の達成に向かって取り組んだり、部活に参加したり、充実した夏休みにできましたか？

2学期も学校生活を十分に楽しみながら頑張っていきましょう。

## 生活リズムを学校モードに戻そう！！

夏休みの生活リズムは正しく過ごせましたか？学校がある日とはちがい、いつもより遅寝遅起きになってしまった人もいるのではないでしょうか？最初はエンジンがかからなくとも大丈夫。ごはんを食べて、しっかりと遊んで、早めに寝る。そうやって過ごしているうちに、今までの生活リズムに戻ってきますよ。

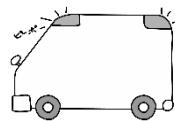


毎日同じ時間に寝て、  
同じ時間に起きよう！



朝ごはんを食べよう！  
食べて体と脳にエネルギーを補給しよう！

## 9月9日は救急の日



### ～救急クイズ～

次のうち、正しいのはどちらでしょうか？

Q. 倒れている人を見かけたら・・・

A. ゆさぶって起こす

B. 声をかけて意識があるか確認する

正解はB。倒れている人を見かけたら、その人の肩をかるくたたきながら「大丈夫ですか？」と声をかけよう。反応がなければ救急車を呼ぼう。

☆周りの大人に声をかけて人を集めのも大切です。

Q. 119番通報をしたら・・・

A. 落ち着いてゆっくり話す

B. 急いで早口で話す

正解はA。焦らず、倒れている人の様子・状況を落ち着いて伝えよう。現在地がわからない時は、目印の建物を探したり、近くにいる人に確認しよう。自動販売機や電柱に住所が書かれていることもあります。

## 【もうすぐ体育大会】

9月14日（木）は体育大会！！体育大会でケガや体調不良がおきないために・・・

- ・爪を切ること
- ・早寝早起きすること
- ・3食きちんと食べること
- ・ストレッチをすること
- など

本番に備えて当日までやっていきましょう。

体育大会の準備運動もしっかりと行って、たくさん楽しみましょう！！応援しています。



## ☆痛みを飛ばす おまじない☆

ケガをしたとき、日本では「痛いの痛いの飛んでいけ」と、おまじないを唱えますよね。外国では・・・

英語 痛いの痛いのどこかへ行け

スペイン語 治れ治れカエルのお尻 今日治らないなら明日治れ

韓国語 お母さんの手は薬の手

このおまじないと一緒に痛いところをさするのがポイント。痛みの情報が脳に伝わるのを抑え、優しく触れてもらうことで「幸せホルモン」が出るなど、実はちゃんとした効果があるのです。ケガをしたとき、試してみてください。きっと痛みがやわらぎます。



### 「疲労」を感じることはありますか？

「疲労」は運動や勉強、栄養不足などによる「身体的な疲労」と、生活する上での様々なストレスが原因となる「精神的な疲労」とに分けられます。今の心と体の疲労状態はどうなっているのでしょうか？心と体の疲労度をチェックしてみましょう！！

「疲労」を感じたら早めに寝たり、たまにはゆっくり過ごしたりと、健康に過ごせる工夫をしていきましょう。

#### 心の疲労度チェック

- 何事に対してもやる気がでない
- 常にイライラしている
- ため息が多く出てしまう
- 最近、気持ちが沈みがちになってしまふ
- 人と会うのが面倒だ
- 楽しいと思うことが少ない
- 友人関係に悩んでいる
- 常に不安な感じがする
- ささいなことで自分を責める
- 一人になりたいと思うことがある

#### 体の疲労度チェック

- よく肩がこる
- 一晩寝ても体がだるい
- 朝起きるのがつらい
- 下痢や便秘を繰り返す
- 頭痛がする
- 胃が痛い
- 食欲がない
- 背中や腰に痛みがある
- 手や足が冷える

#### <疲労度の数>

4個以下 上手くストレスと向き合っています。

10個以下 心と体に疲労がたまっています。早めに心と体を休ませましょう。

11個以上 かなり心と体に疲労がたまっています。ゆっくりと心と体を休ませましょう。

### ここ3にも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、ここらのケガはどうでしょうか。ここ

からだちがいたかんほうひとおおひもしません。

でも、ここらの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談

すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

保健室にも相談に来てくださいね。

チャイルドライン

0120-99-7777

ここらのほっとチャット



生きづらびっと

