



大阪市立柴島中学校 保健室  
令和 7年 8月 29日 NO.8

残暑…、と言うには厳しすぎるほどの暑さがまだまだ続いているが、今週から2学期が始まりました。皆さん、充実した夏休みを過ごすことができましたか？ 私自身は、8月頭に長男が右足のくるぶしを骨折。ギブス固定のため車椅子と松葉杖生活になったのでバタバタ…。そんな中、旅行先で三男の肘関節が抜けて大騒ぎ…。改めて、柴島中の生徒が大きな怪我や事故なく、2学期を迎えたことに嬉しさがいっぱいです。さあ、夏休みが終わり学校生活がスタートして1週間。生活リズムは、しっかりと学校モードになっていますか？ まだ生活リズムが乱れたままの人は、早急に取り戻しましょう！



### 新型コロナウイルス感染症の変異株“ニンバス”が流行中です！

これまで、夏と冬に流行するパターンの新型コロナウイルス感染症ですが、この夏も例外ではありませんでした。現在、全国的にオミクロン株から派生した新たな変異株“ニンバス”が流行っています。症状は、今までの症状と大きく変わらないそうですが、今回の症状の特徴は「のどの痛み」が強いことだそうです。すでに罹患した人の話によると「水分を飲み込むのもつらかった」ということでした。東淀川区内の小中学校でも、新型コロナウイルス感染症による欠席も増えている状態です。気になる症状がある人は早めに医療機関を受診するようにしましょう。



最近疲れやすい、なかなかやる気が出ない、頭痛がする、など困っていますか？ それは、自律神経が乱れているからかもしれません。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、その働きが悪くなってしまい、さまざまな不調を引き起こしてしまいます。特に長期休みのあとに自律神経が乱れる人が多いのです。おすすめは、深呼吸。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。これを何度か繰り返すと、自然に心の緊張もほぐれます。ぜひ、試してみてください！

## 9月1日は防災の日！

### ～災害から学び、未来への備えを万全に～



9月1日は「防災の日」です。この日を含む1週間（8月30日～9月5日）を「防災週間」としています。「防災の日」は、1923年（大正12年）9月1日に発生した関東大震災にちなんだものです。内閣府の防災情報のページによると、地震は午前11時58分に発生し、マグニチュード7.9と推定されており、死者・行方不明者は10万5000人超だったそうです。また、この時期は、台風の多い時季であり、地震や台風などの災害への防災意識を高めてもらうために、防災週間が制定されました。この機会に防災に対する意識を深め、さまざまな災害に備えて準備することが大切です。



「ローリングストック」は、食品や日用品を普段よりも少し多めに購入し、消費しては買い足すことを繰り返して非常時に備える方法です。せっかく非常食や備蓄品を買い揃えておいたのに、使わないまま賞味期限が切れていた…という経験はありませんか？ ローリングストックなら、消費しながら買い足すという繰り返しになるので食品の風味を保てるだけでなく、期限切れを廃棄するという「もったいない」も防げます。また、お菓子などの嗜好品も、心身の癒しになるので、日持ちするおせんべいや、チョコレート、飴といった食べ慣れているものを買い置きしておきましょう。特におせんべいは腹持ちがよく、非常食の定番です。さまざまな種類が入った個包装のものや、災害時でもカルシウム等の栄養が取りやすい商品もあります。

災害が起きていないに越したことはないありませんが、いざという時に備え、「ローリングストック」を始めてみませんか？