

# ほけんだより 9月

大阪市立柴島中学校 保健室  
令和 7年 9月 26日 NO.9

今週に入り、朝晩の涼しさからやっと秋を感じられるようになりましたね。昼間の気温はまだ高いものの、長く続いた夏気分からは抜け出しそうです。急に朝晩が涼しくなってくると、服装や室温にも気をつけないといけません。今までと同じような服装や、クーラーの温度設定では肌寒く感じ、体調を崩してしまうかもしれません。季節が移り変わるタイミング、上手に乗り越えましょう。



## 柴中フェスタ文化発表の部、大成功で終了♡

## さあ！次は、スポーツ発表の部に向けてスタートです

先週は、柴中フェスタ文化発表の部、本当にお疲れ様でした。どの学年も、これまでの準備や練習の成果が十分に発揮され、心に残る文化発表になったのではないのでしょうか。無事にフェスタ前半戦が終わりましたね。さあ！次は後半戦、スポーツ発表の部です。体育の授業でも、水泳が終わり行進練習などのフェスタに向けた練習になりましたね。過ごしやすい気候になってきたとは言え、熱中症もまだまだ注意が必要です。体調も含めて、柴中フェスタスポーツ発表の部に向けて準備をしましょう！



### 《柴中フェスタ スポーツ発表の部に向けた準備》

- しっかりと睡眠をとろう！
- 朝食は、必ず食べるようにしましょう！
- 必ず水筒を持てきましょう！
- 朝、トイレに行く習慣をつけましょう！
- 靴のサイズは合っていますか？ 確認しましょう！
- 手を拭くハンカチとは別に、汗を拭くタオルを持てきましょう！
- 体操服は必ず持てきましょう！

スポーツ発表の部まで、あと21日！

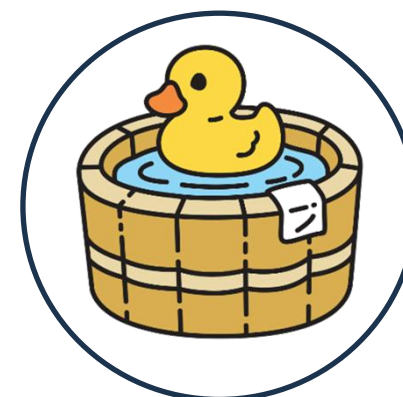
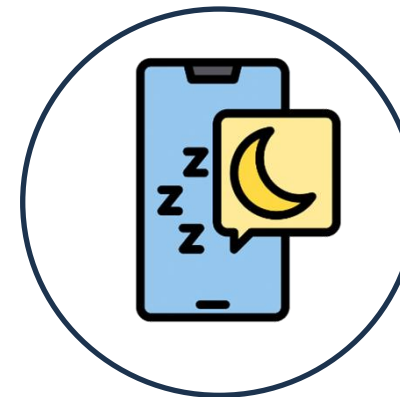


### <東淀川区の感染状況について>

先週から、柴島中学校でもちらほらと感染報告のあった新型コロナウイルス感染症ですが、今週に入ってさらに、東淀川区内での感染も増えているようで、先週の同じ曜日と比較しても、1.5 倍～2 倍の人数の報告が上がってきています。また、先週には報告のなかったインフルエンザ感染による出席停止の報告も数件、上がってきています。東淀川区ではありませんが、大阪市内で新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが両方流行し、学級閉鎖をしているところも出てきています。季節の変わり目、体調には十分に注意して、感染予防をしっかりとしましょう。



ぐっすり眠るために  
睡眠環境を整えよう！



季節の変わり目は、日照時間の変化や気温差によって、体内時計がずれやすくなります。そのため、メラトミン（睡眠ホルモン）の分泌タイミングが乱れ「眠気が起きない」「夜中に目が覚める」といった不眠につながります。

### <不眠対策ポイント！>

- 布団やシーツなど寝具は清潔に。特に、自分に合った枕を使う！
- 寝る前にスマホは使わない。寝るときには部屋の電気は消そう！
- 寝る 1～2 時間前に、ぬるめのお風呂に入ってリラックスする！