

大阪市立大和川中学校 保健室
令和8年9月1日発行

長かった夏休みが終わりました。みなさんは、どのような夏休みをすごしましたか。夏休み中につい気が緩んで夜更かしをしていたら、いつの間にか昼夜逆転してしまったという人はいませんか。

休み明けの学校生活を元気にすごすために、規則正しい生活リズムに立て直すためのポイントを4つ紹介したいと思います。

規則正しい生活リズムを取り戻そう！

① 朝ごはんを食べよう

朝ごはんには、頭と脳に「1日の始まり」を知らせる役割があります。午前中から元気に動くためには、朝ごはんが欠かせません。一口でも食べるようにしましょう。



② 太陽の光を浴びよう

朝、起きたらすぐにカーテンを開けて、太陽の光を浴びよう。太陽の光を浴びると幸せホルモンの「セロトニン」が分泌され、体内時計がリセットされます。



③ 湯船に浸かろう

38～40℃のぬるめのお湯に浸かると副交感神経のスイッチがONになり、リラックスできます。寝る前にリラックスできることで、良質な睡眠をとることができます。

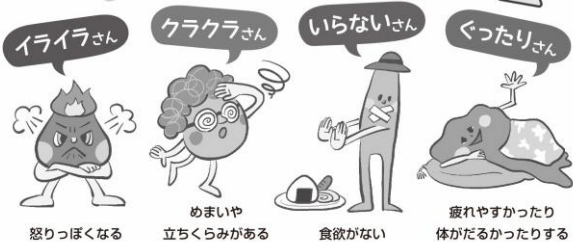


④ 早寝早起きをしよう

生活リズムの基本は、早寝早起きです。昼夜逆転している人は、夜に眠気がきません。早寝早起きのコツはどれだけ遅くに寝ても、朝は同じ時間に起きることです。



夏バテさんたちに注意



みなさんのところには夏バテさんは来ていませんか？

☆体調を整えましょう☆

きちんと3食食べて栄養をとる

軽い運動をする

よく眠って疲れをとる

受診結果報告書の提出について

各健康診断で受診勧告のお手紙をもらった人で、夏休みに受診した人は受診結果報告書を担任の先生が保健室に提出してください。



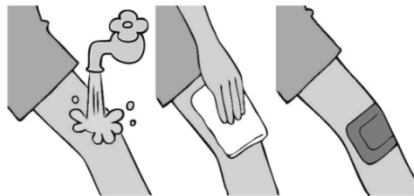
(用紙の紛失やご不明な点がございましたら、保健室までお問合せください)

9月9日は 救急の日

「9」が2つ重なるので、「きゅうきゅう」の日とされています。
けがをしたとき、自分でできる応急処置があるのを知っていますか？
保健室でしか処置ができないわけではありません。けがをしたとき
に、自分でできる処置を紹介したいと思います！

すり傷・切り傷

すりきず・きりきず



- ① 傷口を水道水で洗う。
- ② きれいなハンカチでおさえる。
- ③ ばんそうこうなどを貼る。

ポイント

- ・手当は手を洗ってから行う。
- ・痛みやはれが続くときは、冷やす。

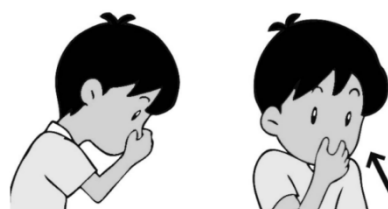
注意点

- ・傷口にティッシュペーパーは使わない。(傷口にくっついて、取れなくなる)
- ・ばんそうこうは、汚れたらすぐに貼りかえる。

保健室にくる前に傷口
についている砂を水道水
で洗い落としましょう。

鼻血が出てきたら下
を向き、ティッシュを使
用して小鼻をつまみま
しょう。

鼻血 はなぢ



- ① 軽く下を向く。(上は向かない)
- ② 小鼻をつまむ。
- ③ 10～15分圧迫する。

ポイント

- ・血が止まらないときは、綿を鼻につめてその上からおさえる。鼻をほじると、綿を奥に押し込んで、取れなくなります。
- ・下を向いて、小鼻を圧迫する。

注意点

- ・上を向いたり、横になったり、首の後ろを叩くのはダメです。

目に異物が入った

めにいぶつが
はいった



- ① 清潔な洗面器などに水道水を入れて、顔をつけてまばたきする。
- ② 薬品や洗剤が入ったときは、大量の流水で洗い流した後、すぐに病院へ行く。

ポイント

- ・目の異物が気になっても、目をこすらない。目の角膜(目玉の表面膜)を傷つける可能性があります。

注意点

- ・痛みがあったり、異物が残っている感じがするときは、病院へ行きましょう。
- ・えんぴつの芯やとがったものが刺さったときは、抜かずに病院へ行きましょう。

目に違和感があれば、
まずは水道水で目を洗い
ましょう。

※目をこするのは、絶対に
やめましょう。

応急手当

何のためにするの？

ほうっておいても治るのに、なんで応急手当をしなきゃいけないの？ と考えたことはありませんか。やけどをしたら流水で冷やす、鼻血が出たら小鼻を押さえて下を向く。こうした応急手当は、ケガや病気を治すための大事な最初の一步です。

すぐに正しい手当てをすれば、バイ菌が入ってひどくなるのを防いだり、痛みが減ったりして、早く治ることにもつながります。もしやり方を間違える、何もしないなどすると、もっとひどくなってしまうことも。

だからこそ「すぐにできること」を知っておくのが重要です。いざというとき自分の体を守るためにも、保健室で手当てをしてもらったときなどに応急手当を少しずつ覚えていきましょう。

