

# ほけんだより 9月

令和7年度（2025年度）9月号

大阪市立墨江丘中学校 保健室 NO. 6

夏休みが終わり、2学期が始まりました！皆さんはどうなつ夏休みを過ごしたでしょうか？  
部活動に勉強に趣味に…充実した夏を過ごしたのではと思います。学校は始まりましたが、夏の疲れが残っている人も多いのではないでしょうか。夏休み明けは注意散漫になり、ケガが増えやすい時期でもあります。これから文化祭、体育大会、学年行事などの色々な行事も控えています。全力を出し切り楽しむためにも、ケガや体調不良にならないように、日常生活でも注意力を高めていきましょう。まずは8時間以上睡眠をとることを目標に、学校モードに切り替えられるよう、生活リズムをしっかり戻すことから始めてみましょう！

## 抜け出せ！夏休みモード



生活リズムのリセットには、まず「早起き」から。「早寝早起き」ではなく「早起き早寝」がポイントです！朝ごはんは体温を上げ、体を活動モードに切り替えるはたらきがあります。

秋は気分の切替の季節？

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。

2 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。

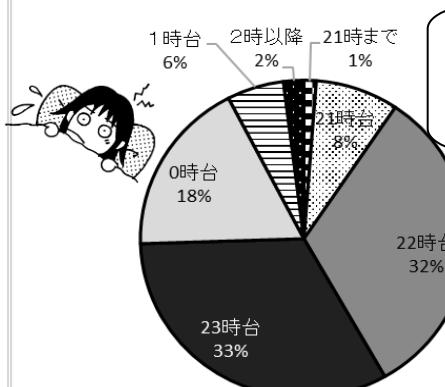
例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみましょう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。

## 前期食習慣アンケート結果

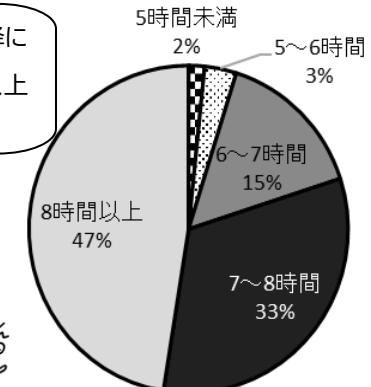
R7年7月実施分

夏休み前に実施した、食習慣アンケートの結果をお知らせします。（有効回答数：498名）

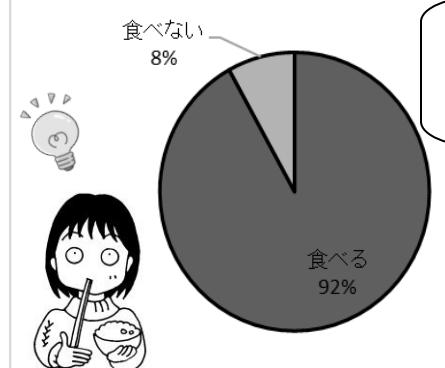
### 就寝時刻（全体）



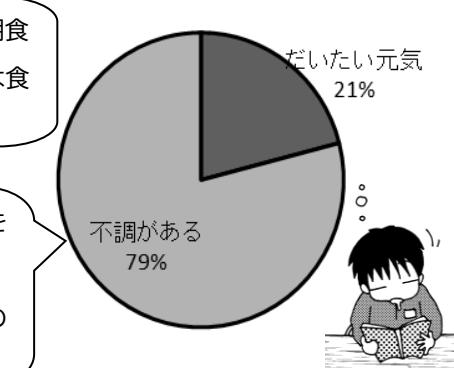
### 睡眠時間（全体）



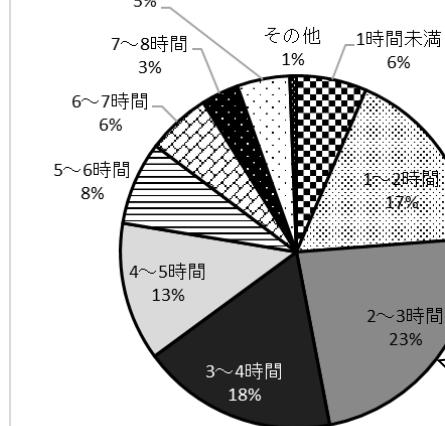
### 学校がある日の朝食摂取（全体）



### 日頃の体調（全体）



### 平日の電子メディア使用時間（全体）



### 不調の内容

※複数回答のため回答数を提示

	1年	2年	3年	全体会
日中の眠気	63	61	60	184
疲れやすい	62	54	41	157
体のだるさ	50	44	29	123
頭痛	38	37	28	103
イライラしやすい	30	41	23	94
肩こり	24	27	31	82
腹痛	23	34	24	81
その他	6	3	2	11
合計（回答数）	296	301	238	835

平日の電子メディア使用時間はばらつきがありました。半数以上が3時間以上使用。長時間の使用が気になります…

中学生に必要な睡眠時間は8時間以上。質の良い睡眠をとっていますか？電子メディアは便利ですが、使いすぎると目の疲れや頭痛、不眠の原因に。ルールを決めて上手に付き合いましょう！



9月9日は「救急の日」です。皆さんはけがをしたとき、自分で簡単な手当てができますか？放っておいても治るのに、なぜ手当てをしないといけないの？と考える人もいるかもしれません。やけどをしたら流水で冷やす、鼻血が出たら小鼻をおさえて下を向く。こうした応急手当は、ケガや病気を治すための初めの一歩です。バイ菌が入ってひどくなるのを防いだり、痛みを減らしたり、早く治すことができます。何もしなかったり、間違った応急手当をすると悪化してしまうことも…。だからこそ「自分でできる応急手当」を知っておくことは大切です。

10月に応急手当講習会を行うので、興味のある人は保健室まで教えて下さい。各部活にも昨年度の保健委員さんが作ってくれた「部活動で起こりやすいケガの手当て」の教材があると思います。ぜひ活用してくださいね！



## 「バイスタンダー」になるのはあなたかもしれない

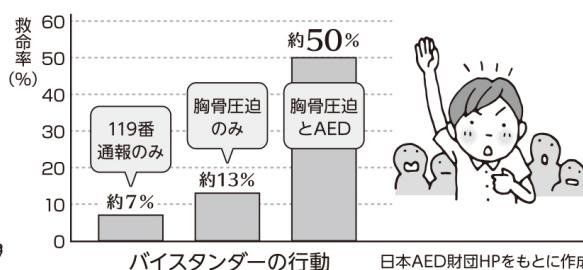
**バイスタンダー** とは、重大なケガや病気で心臓が止まってしまった人が現れた時に、その場に居合わせた人のことです。

すぐに119番通報をしたとしても、救急隊の到着までにかかる時間は約9分。その間に何もしなければ、救命率は急激に下がっていき、救急隊が到着した頃にはほとんど助からない状態になっていることも。

もしもの時に勇気を出して行動できるように勉強しておきましょう



しかし、その約9分間にバイスタンダーが救命処置を行えば、救命率は大きく上昇します。



## 9月1日 防災の日

もしものときに冷静に行動できるように 日頃から「防災」についての意識をしっかり持ってください。

避難する場所や連絡先をしっかり覚えておきましょう

日頃から家族や友人と災害時の行動についてきちんと話し合っておきましょう

非常時の持ち出し品をきちんと用意しておきましょう

携帯ラジオ  
懐中電灯  
救急箱  
水・保存のき  
食料  
トイレ  
ヘッパなど

なにが必要？

非常用持ち出し袋 チェックリスト

玄関や枕元など、持ち出しやすいところに置きましょう。

<input type="checkbox"/> 水	<input type="checkbox"/> 食品 (カップ麺、レトルト食品、ビスケット、チョコレートなど最低3日分あると安心！)
<input type="checkbox"/> ヘルメット、防災すきん	<input type="checkbox"/> 衣類、下着
<input type="checkbox"/> 車手	<input type="checkbox"/> 紐なしの運動靴
<input type="checkbox"/> レインウェア	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> マッチ、ろうそく
<input type="checkbox"/> 予備電池、携帯充電器	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ
<input type="checkbox"/> 救急用品 (はんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)	<input type="checkbox"/> ペン、ノート
<input type="checkbox"/> タオル、ブランケット	<input type="checkbox"/> 防犯ブザー
<input type="checkbox"/> 洗面用具、歯ブラシ、歯みがき粉	<input type="checkbox"/> マウスウォッシュ (マウスウォッシュがあると便利)

感染症対策にも

女子はさらにプラス

貴重品 (通帳、現金、健康保険証など) も持っていく！

## PTA合同AED講習会を開催しました！

8月26日、15時30分～PTA合同AED講習会を行いました。当日は25名の参加がありました。司会の中山さんが一次救命の大切さについて説明し、松井さんの出すクイズを交えながら楽しく学習しました。林さん、小野山くん、山中さんが実演をしてくれました。119をして救急車が到着するまで約8～9分。それまでの間、胸骨圧迫を正確に続けるのはとても大変でした。学校には、校長室前、管理作業員室横、自動販売機、保健室の4か所にあります。（水泳授業中は保健室→プールサイドに移動しています）自宅最寄りのAEDを確認しておきましょう！

