

# 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！皆さんはどんな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のでしょうか。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と戻すことから始めてみましょう！

## 抜け出せ！夏休みモード

初日早起きからスタート！！  
早起きすると自然と夜眠くなります



早く起きて  
日光を浴びる



朝ごはんを  
しっかり食べる



寝る前のスマホや  
ゲームはやめて早く寝る

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。

秋は気持ちの切り替えの季節？

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。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。

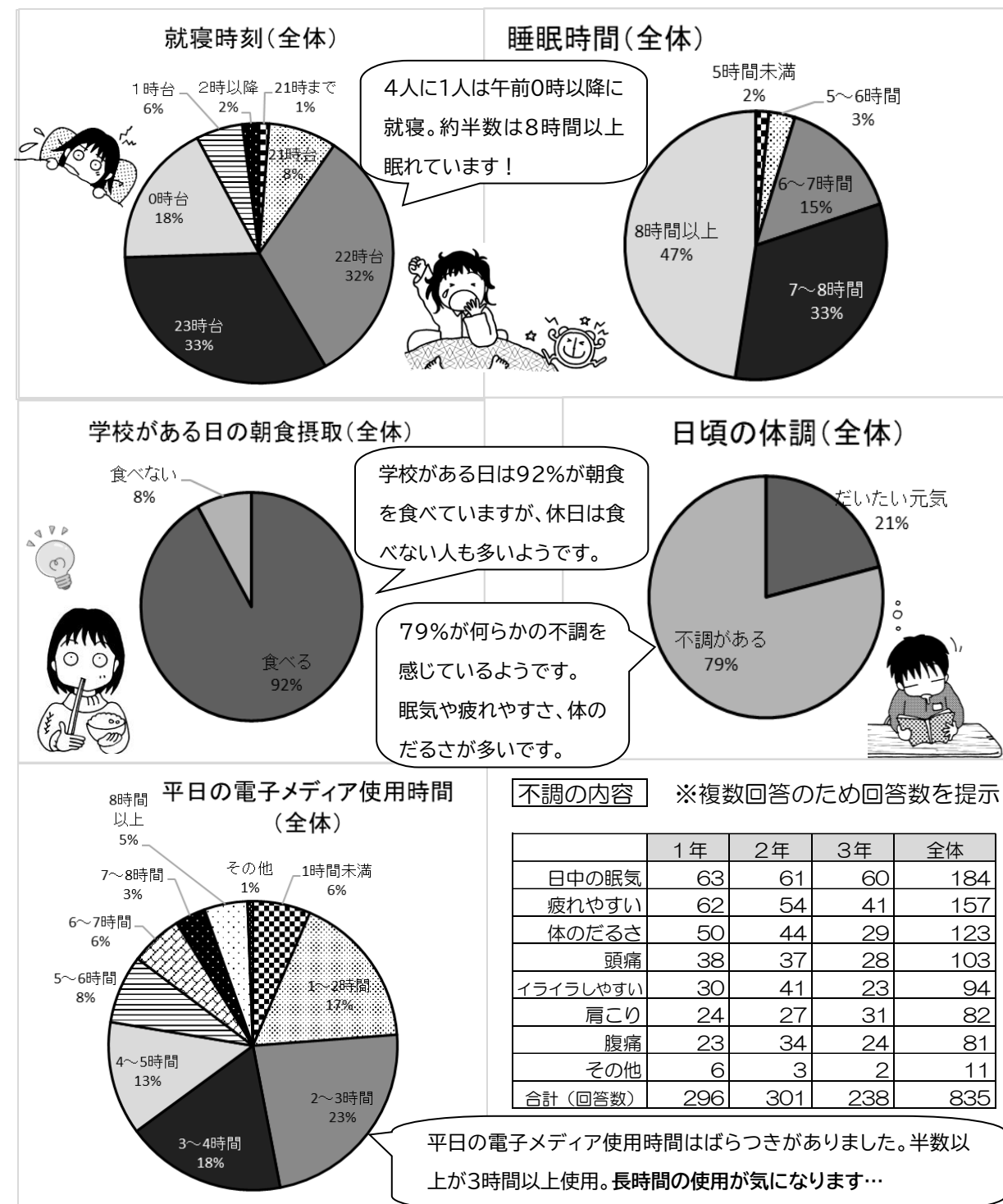
例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切り替え」をしてみよう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。



## 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）



中学生に必要な睡眠時間は8時間以上。質の良い睡眠をとれていますか？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きましょう！



★**スポーツの秋** ☆ 準備運動をしっかりと行いケガをしないように細心の注意を払うのは当然ですが...もしケガをしてしまったときはどうする？

◎月◎日は**救急の日** 

**あり傷** ...や切り傷などで出血しているときは...  
水道水で汚れを洗い流し、清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。

**はな血** 鼻をまんて下を向く。なかなか止まらないときは、鼻の上部を冷たいタオルで冷やします。

**心配が残る場合は＋受診してみましょう。**

**だぼく・ねんざ・つきゆび** には...  
Rest: 動かさず安静に！  
Ice: 氷のうなどで冷やす！

**RICE療法**  
おぼえておいてね♡  
Compression: 伸べる包帯を巻くなどして圧迫する！  
Elevation: ケガしたところを心臓よりも高くする！

安静。冷却  
圧迫。挙上！

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！



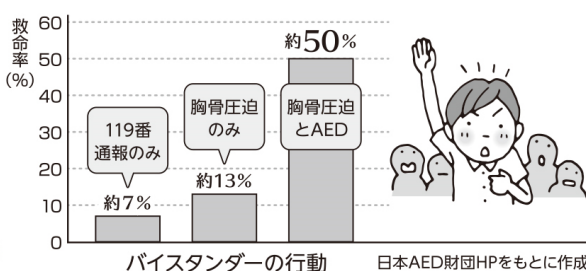
## 「バイスタンダー」になるのはあなたかもしれない

**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。



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。



**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**

## 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と持ってください。

避難する場所や連絡先をしっかりと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



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。

- ☐ 水
- ☐ ヘルメット、防災すきん
- ☐ 軍手
- ☐ レインウェア
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 予備電池、携帯充電器
- ☐ 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
- ☐ タオル、ブランケット
- ☐ 洗面用具、歯ブラシ、歯みがき粉

- ☐ 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日分があると安心！）
- ☐ 衣類、下着
- ☐ 紐なしの運動靴
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ マッチ、ろうそく
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ ペン、ノート
- ☐ 防犯ブザー


感染症対策にも

- ☐ マスク
- ☐ 手指消毒用アルコール
- ☐ 石けん・ハンドソープ
- ☐ ウエットティッシュ
- ☐ 体温計

女子はさらにプラス

- ☐ 生理用品
- ☐ サニタリーショーツ
- ☐ 中身の见えないゴミ袋

貴重品（通帳、現金、健康保険証など）も持っていこう！

マウスウォッシュがあると便利 

## 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！

