ほけんだより 9月

令和8年度（２０２６年度）9月号　　大阪市立墨江丘中学校　保健室　　NO．6

２学期が始まり、数日が経ちました。皆さんはどんな夏休みを過ごしたでしょうか？皆さんのよく日焼けした顔を見ていると、部活動に勉強に趣味（しゅみ）・習い事に…と、充実した夏を過ごしたのではと思います。まだまだ残暑も厳しく、保健室では連日、体調不良の人の来室が絶えません。先日、全国的にインフルエンザが流行入りしたと報道もありました。住吉区内でも、新型コロナウイルス感染症の流行の兆しが出ています。これから文化祭や体育大会に向けた取組が本格的に始まります。元気に参加するために、まず睡眠と食事、十分な水分を摂るとともに、食前の手洗いや清潔なハンカチを持ってくるなど、感染予防にも気をつけましょう！

今月の保健目標

しっかり睡眠をとり、
夏の疲れをリセットしよう！



そろそろ夏休みから学校モードには切り替わってきましたか？朝起きづらいという人、授業中に眠ってしまいそうになる人はいませんか？そんな人にまず試してほしいことは、朝、起きたら日光を浴びること。日光を浴びることで体内時計がリセットされ、夜に眠気が来やすくなります。また、朝ごはんをしっかり食べることで目覚めスイッチが入り、一日活動的に過ごせます。休日も昼まで寝ている…のはやめて、朝、一定の時間に起きるようにしましょう。

こんな人はいませんか？



そんなあなたに質問です

▶夜は何時ごろ、ふとんに入っていますか？



▶昼間、しっかり体を動かしていますか？



▶寝る直前まで、ゲームやパソコン、ケータイ・スマホをしていませんか？



夜12時より後のあなたへ

睡眠時間が足りないのかもしれませんね。

食事やトイレの時間を考えて、朝6時半ごろには起きたいものですが、この時間にスッキリ目覚めるために、夜11時～11時半までには、ふとんに入りましょう。

あまり動いていないあなたへ

運動不足かもしれません。

日中、しっかり体を動かしたり、集中して勉強したりすると、ほどよく疲れて、寝つきがよくなり、ぐっすり眠れます。



思い当たることがあるあなたへ

ゲームやパソコン、ケータイなどの刺激は、脳の興奮を高め、寝つきにくくします。ふとんに入る時間が近づいたら、ゲームやパソコン、ケータイは電源OFF!!

怖い本を読むのも避（さ）けましょう。



睡眠不足のサインです

- ◆日中、眠くてたまらない。
- ◆集中力が低下してきた。
- ◆イライラする。
- ◆落ち着きがなくなった。



みんな、どのくらい寝ているの？



10～14歳の平均睡眠時間

約7．5時間
＊望ましい睡眠時間は8時間以上



R8総務省「社会生活基本調査」より

よい眠りのために

- ●ぬるめ（40℃ぐらい）のお風呂に入る
- ●軽いストレッチ

→深部体温を下げて寝つきやすくします。



- ●うれしかったこと、楽しかったことを思い浮かべる。





「救急」とは、急病やケガの応急手当てをすることです。大きな病気やケガだけではなく、擦り傷や切り傷の手当ても「救急」の仲間です。ケガをしたときの応急手当てをしっかり覚えて、自分でもできるようにしておきましょう！保健室や救護席に来るまでに、自分で対処できると安心ですね。＃７１１９ もしくは、6582-7119<救急安心センターおおさか>に電話すると、病院へ行くべきか、教えてくれます。

10 月 20 日の係打ち合わせ②で、応急手当講習会を行います。体育大会で救護係をつとめる保健委員さんを対象に毎年開催している講習会ですが、興味のある人は保健室まで申し出て下さい。

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。保護者の方 16 名、総勢 38 名参加がありました。司会の永野さん、竹内君、後藤さんより一次救命の重要性・救命の流れについて説明があり、増田君、大平君、徳岡君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分。胸骨圧迫リレーを行いました。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！救命普及チームの皆さん、お疲れ様でした。



知っておこう！ AEDを見つけるコツ

いざというとき、命を救うための処置は時間との勝負。AEDをなるべく早く見つける方法を紹介します。

AEDのステッカーを探す

設置施設は、入口などの目立つ場所にステッカーを貼っています。施設の人に「AEDはどこですか？」と尋ねると案内してもらえます。

「AEDマップ」を使う

日本救急医療財団公開のウェブサイト「AEDマップ」を使うと、地図上で近くのAEDを探せます。設置施設の名前や住所も表示されます。

もしもの時に備えて、普段から設置場所を知っておくことも大切。学校や駅、お店など、身近な場所のAEDを探してみてくださいね。



墨江丘中学校の AED は･･･

管理作業員室前 ・ 保健室の中 ・ 自動販売機の横 にあります！

不安や緊張を自分の力に変えるには？

もうすぐ文化祭。来月は体育大会もありますね。緊張したらどうしよう…とよく相談を受けるのですが、人前で発表したり競技をしたりする時は、誰でも不安や緊張を経験します。不安や緊張を感じるのは、失敗して笑われたり評価が下がってしまうのをおそれているからです。場合によっては、緊張のあまり頭が真っ白になったり、やる気がなくなって雑に終わらせてしまったり、逃げてしまう人もいます。しかし、そもそも不安や緊張は「悪いもの」ではなく、自分の足りないところに気づき、準備をしたり練習に耐えたりすることができるものです。また、適度な緊張は、パフォーマンスを高めることも知られています。



ではどうすれば、緊張を自分の力に変えることができるのでしょうか？失敗したらどうしよう…という悲観的な考えは、放っておいても浮かんできますが、放っておくとどんどん否定的な方向に考えが傾いていってしまいます。もし、悲観的な考えを中立的な方向に持っていければ、不安や緊張は少しずつ減少します。例えば「失敗したらおしまいだ」という考えなら、「誰でも失敗することはある」「失敗してもやり直せる」といった事実に目を向けると、「失敗してもやり直せる。やるだけやってみよう」という合理的な考えにたどり着くことができます。また「期待通りの成績を出さないと笑われる」といった考えなら、どうなれば自分は満足できるのか、いろんなパターンを考えてみれば「期待された成績が出たら自分はうれしいけれど、自分なりのベストを出せたら満足するし、ほめてくれる人もいる」などの考えの修正ができると思います。

大切なことは、自分にとって悔いが残らないように、その時の自分にとってのベストを尽くすこと。失敗を過度におそれず、客観的な考えに目を向けること。そして何より、一人一人が互いのがんばりを認め合い、人の失敗を茶化したり笑ったりしないこと。失敗しても「大丈夫」と声をかけ合える空気ではないでしょうか。その人にとっての課題や挑戦は違いますが、学校生活の中で不安や緊張の“良い作用”を働かせ、自分の力に変えるチャンスにできるといいですね。



金メダリストも相談している

こんな軽い悩みでカウンセリングなんて

相談するのは弱いこと

――そう思っていませんか？



でも実は、強靭なメンタルが求められるオリンピックの金メダリストをはじめ、多くのアスリートがカウンセリングを受けています。最高のパフォーマンスを発揮するには、体だけでなく心の調子も大切だからです。競技の悩みだけでなく、人間関係や日常の不安なども相談するそうです。

悩みを話すのは、恥ずかしいことでも弱いことでもありません。力を発揮して前に進むための大切なケアなのです。

一人で抱え込まずに、相談室や保健室へ話しに来てくださいね。

