



令和7年度（2025年度）9月号

大阪市立加美中学校 保健室 NO. 6

みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？勉強や部活に力を入れたり、たくさん遊んだり、いろんな場所へ出かけたり、家でゆっくり休んだり…。心も体も、一回り大きく成長したと思います。みなさんの夏休みのお話をぜひ聞かせてくださいね♪
さて、夏休みが明け、まもなく1週間が経ちます。学校モードに切り替わりましたか？2学期は学校行事が盛りだくさんです！みんなで一緒に頑張りましょう！

いかり刻々、朝の生活リズム



おおさかしちょうしょくげっかん

9月1日～30日は **大阪市朝食月間** です！

朝ごはんを毎日食べている生徒がいる一方で、たまに食べる生徒、いつも食べていない生徒もいます。全く食べていない生徒のみなさんは、「何かを口に入れること」から始めてみましょう。飲み物、フルーツ、なんでもOKです。

朝ごはんは、1日を元気にスタートするために欠かせないエネルギー源です。
朝ごはんを食べて、2学期も元気に過ごしましょう！



9月もまだまだ暑い日が続く見込みです。
早寝早起き、3食のバランスの良い食事等、規則正しい生活を心がけ、体調を整えましょう。
また、学校には必ず水筒を持ってくる、こまめに水分補給をしましょう。
しんどい時は、早めに涼しい場所で休んでくださいね♪

Q：睡眠不足で頭が痛くなるのはなぜ？



「頭が痛いです」と言って保健室に来る生徒と話をしていると、「夜中までゲームをしていました」、「明日提出の宿題を忘れていて、慌ててやっていた」など、前日の夜に十分に睡眠がとれていないことがよくあります。
睡眠不足と頭痛は、どのような関係があるのでしょうか？
頭痛の原因には様々な説がありますが、現在は「血管収縮説」が最も有力です。私たちの体にあるほとんどの血管は、神経やホルモンによって調節されています。しかし、睡眠不足になると、調節が上手にできなくなり、脳の血管が収縮し、血流が悪くなってしまいます。すると、脳は十分な酸素や栄養を受け取ることができず、痛みを起こす物質が作られます。
十分な睡眠時間を確保することで、頭痛等の体調不良を予防することができます。
中学生に推奨されている睡眠時間は8～10時間です。早寝早起きを心がけ、元気に学校生活を送りましょう！

なんだか気分が晴れない… 体を休めても体調が良くならない…
悩んでいることがあるけれどどうすれば良いのか分からない…

こんなモヤモヤした気持ちを抱えていませんか？
困っていることがあるとき、相談したいことがあるときは、ひとりで悩まず、信頼できる人に話を聞いてもらいましょう。
保健室でも話を聞くことができます。いつでも気軽に来てくださいね♪



受診はもうすませましたか？

治療が必要な人、欠席等で健康診断を受けることができなかった人には、お知らせを配布しています。
受診を済ませた人は、受診報告書を提出してください。
まだ受診が済んでいない人は、早めに病院に行きましょう♪

9月1日は
防災の日



大正12年（1923年）9月1日、関東大震災が発生しました。これを教訓に、みなさんの防災意識を高めることを目的として、9月1日が防災の日と定められました。

みなさんは、災害に備えて準備をしていますか？

この機会に、避難場所や非常用持ち出し袋などを、おうちの人と一緒に確認してみましょう。

避難生活を
支えるもの

携帯トイレなど
衛生面や睡眠に
関わるもの

必需品

眼鏡など
生活に欠かせない
調達しづらいもの

水と食料

支給まで

時間がかかることも。
最低三日分×家族分の
水と食料を

貴重品

現金など

避難生活の継続、
生活の立て直しに必要なもの

情報収集ツール

ラジオなどスマホが
使えなくても
情報を集められるもの

／おうちの人と



非常用持ち出し袋を確認！

すぐに避難しなければ命に関わるような危険が迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万が一のときのために、おうちの人と用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

応急手当用の
救急セット

ばんそうこうなど
ケガをしたときに
備えるもの

避難時に使うもの

ヘルメットなど、
避難先までの移動を
サポートするもの

「いつか」のために、**今**できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。



自分の家からの
避難場所を確認

「どこに逃げるのか」「どうやって
行くのか」を知っておくだけで、い



「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか？



家族会議を開く

もしものときの連絡の取り
方などを家族で話し合っ
ておきましょう。日頃から考
え行動することが、命を守
る力になります。



家庭で非常用
持ち出し袋の用意

水や食料など、最低限でも準
備していれば自分や家族を守
れます。避難時に
すぐ手に取れる場
所に置きましょう。



すり傷や切り傷、つき指、ねんざ、骨折など、これまでにケガをしたことがある人も多いはず。

ケガをしたとき、自分で応急手当はできますか？

自分で簡単な手当ができるようになっておくと、ケガが早く治ることが期待できますし、ケガの悪化を防ぐことにもつながります。また、ほかの人がケガをしたときに、助けることもできます。

ケガがないことが一番ですが、いざというときのために、覚えておきましょう！

すり傷

水で洗い流しましょう。

土や泥などの汚れを
きちんと落とすことが
大切です。



鼻血

座って下を向き、
小鼻をおさえましょう。

ほとんどの場合、
5～10分で血が止まります。



目にゴミ

洗面器にきれいな水をため、
顔をつけ、静かにまばたきを
しましょう。



やけど

水道水でよく
冷やしましょう。

腫れや痛みを
抑えることができます。



ねんざ

動かさないようにして、
氷水などで冷やしましょう。



応急手当の基本は
RICE



安静にする 冷やす



圧迫する 心臓より高く上げる

肉離れ、打撲、骨折の場合も、RICE処置を行うと効果的です。
(Rest:安静 Ice:冷却 Compression:圧迫 Elevation:挙上)