



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！

しっかり刻もう・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。の飲み物、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月もまだまた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きて、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て、「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、慌ててやっていました」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… 憂んでいることがあるけれどどうすれば良いのか分からぬ… こんなモヤモヤした気持ちを抱いていませんか？

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。

また受診が済んでいない人は、早めに病院に行きましょう♪





ひなんせいかつ 避難生活を 支えるもの

けいたい
携帯トイレなど
衛生面や睡眠に
かかわるもの

ひつじゅひん
必需品
めがね
眼鏡など
せいかつ
生活に欠かせない
ちょうだつ
調達しづらいもの

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かか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。

水と食料

じかん時間がかかることも。
さいていみくかぶんかぞくぶん
最低三日分×家族分の水と食料を

貴重品

げんきん現金など
ひなんせいかつ
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

「いつか」のために、今できること

じしん地震、たいふう台風、おおあめ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、いざというときお落ち着いて行動できます。



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。日頃から考え方で行動することが、命を守る力になります。

「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか？

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。



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？

自分で簡単な手当て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もあります。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。

はなち 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



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)