

# はけんたより9月

令和7年9月1日

大島中学校



長い夏休みが終わり、今日から学校が始まりました。皆さん、充実した夏休みを過ごすことができましたか。体と心を休みモードから切り替えて、体調管理に努めながら、元気に登校してきてください。

さて、9月は新人戦が控えていますね。まだまだ暑い日は続くため、熱中症に気をつけ、ケガに注意をしながら練習に励んでください。

## 9月の保健目標

## ☆からだを鍛えよう☆



### 生活リズムを整えましょう

皆さん、夏休み中も早寝・早起き・朝ごはんを意識した生活が送っていましたか。夜更かしや起きる時間が遅くなってしまっていた人は生活リズムの乱れから、体調を崩しやすくなります。学校生活に合わせた生活リズムに切り替えて、心身共に健康な毎日を送れるよう、管理をしていきましょう。

#### ★睡眠リズムの乱れが及ぼす影響★

- ・昼間に頭がぼーっとする、集中力が続かない
- ・食欲がわかない
- ・頭痛や倦怠感が起こる
- ・夜に眠れない、朝すっきりと起きられない
- ・肥満、高血圧、糖尿病といった生活習慣病のリスクが高まる



#### ☆生活リズムを整えるために…☆

- ・早寝、早起き、朝ごはんのリズムを意識する
- ・質のよい睡眠をとる（寝る前にスマホ・パソコンを見ない）
- ・湯船にゆっくりとつかる
- ・栄養バランスのよい食事を3食とる
- ・リラックスできる時間をとる  
(音楽を聴く、読書する、ストレッチをするなど…)



#### ◎夕方の仮眠は夜の睡眠に影響が…

一日の疲れから、家に帰って少し寝ようと仮眠をとる人もいるのではないかでしょうか。15時以降の仮眠は、夜に疲れなくなったり、睡眠の質を下げ、翌日に疲れを残してしまいます。夜にぐっすりと深い睡眠がとれるように、夕方の仮眠は控えるようにしましょう。

9月9日は救急の日

## もしも救急車を呼ぶことになったら…

学校にいる場合は、養護教諭や担任の先生など大人を呼びましょう。外出先や家など、大人がいない場合や、今後、あなたが救急車を呼ぶときに備えて、救急車を呼ぶときの流れを知っておきましょう。

- ① 119番に電話をかける  
(普通の電話でも、スマートフォンでもOK)
- ② 「119番です。火事ですか？ 救急ですか？」
- ③ 「救急です」
- ④ 「住所はどこですか？」
- ⑤ 「●●市●●町●●番地です  
(分からぬときは、  
大きな建物や交差点など目印を伝える)」



- ⑥ 「どうしましたか？」
- ⑦ 「公園で倒れている人がいます。  
意識はあります」
- ⑧ 「おいくつぐらいの方ですか？」
- ⑨ 「60代ぐらいだと思います」
- ⑩ 「あなたの名前と連絡先を教えてください」
- ⑪ 「私は、●●●●です。  
スマートフォンの番号は  
▲▲▲-▲▲▲▲-▲▲▲▲です」

## 気をつけて！ けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足



集中力が下がり  
注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て  
失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠き  
動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注意が  
不十分になるため