

# 保健だより9月

令和7年9月1日（月）

砧の学び舎 世田谷区立砧中学校保健室



今日から2学期です。まだまだ暑い日が続きそうですね。この時期は夏休みとの生活リズムの変化で体調を崩しやすかったり、疲れが出やすかったりします。疲れを感じたら早めに寝る、たまにはゆっくり過ごすなど、健康に過ごせる工夫をしていきましょう。



## たんこぶの中身は？

ゴツン！

と頭をぶつけた時、ぱっこりとふくらんだたんこぶができることがあります。このたんこぶの中につまっているもの、何か知っていますか？ 実は血です。頭の皮膚は薄く、小さな血管がたくさん通っています。頭をぶつけるとそれらの血管が簡単に切れてしまい、血が出ます。でも、ぶつけただけでは血管だけが切れて表面の皮膚は切れていないので、血が外に出てこず、皮膚の下にたまってふくらみます。これがたんこぶです。



頭を打ったら保健室へ

頭のケガは病院で診てもらつたほうが良いことが多いので、たんこぶがてきたときは保健室に来てください。



**タブレットを使うときはここをチェック**

**姿勢**  
集中して背中が丸くなっていますか？ よい姿勢が保てなくなったら、一度遠くを見たり立ち上がったりして休憩しましょう。

**画面との距離**  
目と画面の距離が近すぎませんか？ 30cm以上離しましょう。

**部屋の明るさ**  
部屋は暗くないですか？ 逆に光が反射したり周りのものが映りこんだりして見にくくないですか？

**画面の明るさ**  
画面の明るさはちょうどいいですか？ 明るすぎても暗すぎても目の負担になります。

目や体の負担にならないように気をつけて使いましょう

## 生活リズムが乱れた、こんな人は…



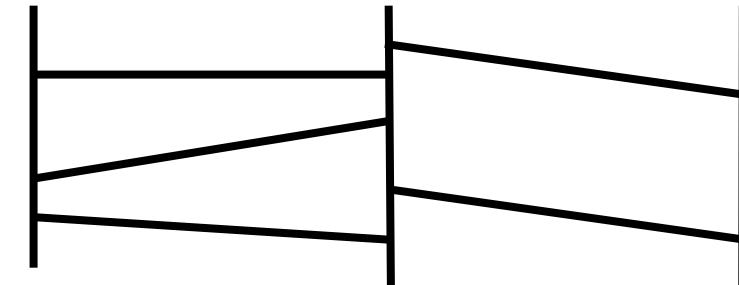
寝る直前までスマホを見ていて夜更かししていた



お昼過ぎまで寝ていて、3食食べていなかった



1日中ダラダラしていて、体を動かしていないかった



朝・昼・夕きちんと食べて、元気に1日を過ごすことができるようになります。



寝る1時間前にはスマホを見るのをやめて、睡眠リズムを整えましょう。



暑くて外に出られない時は、お家でできるトレーニングをして体を動かしましょう。

休み中に生活リズムが変わってしまった人は、夏休みモードから学校モードに切り替えて、2学期も元気に学校生活を送れるようにしましょう。

夏休み中に困ったことがあったり、話したいことがあったりした時は遠慮なく、保健室に話に来てくださいね。いつでも待っています。