

ほけんだよ 9月

令和7年9月11日
世田谷区立尾山台中学校
校長 永野 祥夫
主任養護教諭 竹澤なおり

頬に当たる風に、朝夕は秋の気配を感じられるようになりました。2学期もいろいろな行事が控えています。「読書の秋」、「スポーツの秋」、「芸術の秋」…皆さんはどんな秋を楽しみますか？

思いきり楽しむためにも生活リズムを整え、体調管理に気をつけながら、気持ち良く毎日を過ごしていきましょう！！



☆秋は気持ちの切り替えの季節！！生活リズムを意識しましょう！！☆

勉強に部活動、習い事…毎日忙しい皆さんは、つつい睡眠や食事を削りがちになってはいませんか？保健室の来室者に話を聞くと「夜遅くまでスマホを触って起きていた」「時間がなくて朝ごはんを食べていない」という声がたびたび聞こえます。

心身の健康維持に大切なのは生活習慣です。夏休みに生活リズムが乱れてしまった人は、「朝10分早く起きてみる」といった小さなスタートでもかまいませんので、少しずつ切り替えていきましょう。

★朝の光を浴びる★

「体内リズム」の24時間サイクルをリセットするのは、太陽の光。朝の光を浴びると、夜に眠りのスイッチが入るサイクルが生まれます。



★朝ご飯を食べる★

朝ご飯を食べると胃腸が活動を始め、よく噛むと脳も目覚めます。決まった時間の朝ごはんを目覚めをよくすると、眠りのスイッチも毎日同じ時間に作動します。



★カフェインは夕方まで★

コーヒーや紅茶だけではなく、緑茶やチョコレート、栄養ドリンクにも眠りを妨げるカフェインが入っています。カフェインの効果は4～5時間も続くので、飲んだり食べたりは夕方までがよいでしょう。



★夜は光を浴びない★

眠りのスイッチを入れるのは、メラトニンというホルモンです。メラトニンは光を感じるうちは働きません。スマートフォンからは太陽の光と同じ成分の光が出ていて、いつまでも触っていると眠りのスイッチは入りません。



誰でも伸ばせる レジリエンスの力

レジリエンスとは？

これまでみなさんも悲しいな、つらいな、と思う場面があったでしょう。

人間は生きていく中で、大なり小なりそういったストレスを感じる状況に

立たされます。そこから立ち直ったり、柔軟に対応したりする力のことを「レジリエンス」と呼びます。



レジリエンス力を伸ばすには

じつは、レジリエンスの力は元々誰もが持っているもの。ただ、力を発揮できず、ストレスに押しつぶされたりすぐに諦めてしまったりする人もいます。でもそれは自分が弱いからではなくて、どうすればいいかわからないだけなのかもしれません。

レジリエンスの力は、自分とは違う考え方や気持ちの切り替え方を知って、伸ばしていくことができます。困ったときにSOSを周りに言えれば第一歩。保健室でも力になります。



それでも「なんだかだるいな…」「学校に行きたくないな…」と感じる時は心が疲れているのかもしれません。一人で悩まずに保健室やスクールカウンセラー等に相談してくださいね。

☆スポーツの秋！！知っておきたい応急手当☆

体育や部活などで、もし、けがをしてしまったときはどうしたらよいでしょうか。けがは学校だけで起こることも限りません。いざという時のために、応急手当に対して正しい知識と高い意識をもちましょう。



打撲・捻挫の手当ては ^{ライス}RICE 処置が基本

レスト
Rest(安静)

動かさない
いじらない

コンプレッション
Compression(圧迫)

内出血をひどくしないように

アイシング
Icing(氷冷)

氷のうなど冷やし
はれをふせぐ

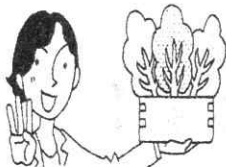
エレベーション
Elevation(挙上)

患部をできるだけ
心臓より高く

覚えてね！



自分でできる 応急手当の 基本は3つ



こんなときは

・保健室または病院へ

- ☐ 痛くて動かせない。
- ☐ 変色したり、変形したりしている。
- ☐ 出血が多い。
- ☐ 気分(顔色)が悪い。
- ☐ 冷や汗が出ている。



洗う

すり傷



水道の流水で、傷口を洗い流す。

目にゴミが入った



洗面器の水の中で、まばたきをする。

ミニ知識

薬品がかかったり、動物にかまれたりしたときも、まず流水で洗います。

冷やす

やけど



水道の流水で、痛みがおさまるまで。

突き指・打撲



氷を入れたビニール袋で、20分間。

ミニ知識

やけどの範囲が広いときは、服の上から水をかけて冷やします。

押さえる

切り傷



清潔なハンカチなどを傷口に当てて。

鼻血



顔を下に向け、鼻をつまむ。

ミニ知識

鼻血の手当てをしている間は、ゆっくりと、口で呼吸します。

何のために？

- 傷口の汚れを洗い流して、きれいにする。
- 傷をつけずに、異物を取る。
- 水道水の塩素には、消毒の効果も。

何のために？

- やけどをした部分の温度を下げる。
- 腫れや痛みをおさえる。
- ケガの回復を助ける。

何のために？

- 圧迫することで、傷ついた血管の修復を助け、止血を早める。
- 下を向いて、のどに血が流れるのを防ぐ。

応急手当の後も 自分でチェック

！ 傷の状態(痛み、腫れ、変形)や傷口の変化に注意。

！ 自分で「何かおかしい」と思ったら、すぐ家の人に相談すること。



まだまだ暑い日が続きます。こまめな水分補給や体調管理など熱中症対策を意識して、体育や部活などに取り組みましょう。
水筒や汗を拭くハンカチやタオルも忘れないでください☆

