

ほけんだより9月

松茂中学校 保健室 2025.9

1学期の終業式後に、夏休みの宿題として“熱中症の予防のために生活リズムを整えること”と伝えましたが、意識をして生活ができたでしょうか。暑さが続いています。引き続き、熱中症に気をつけて、過ごしてほしいと思います。2学期も、学校生活を充実させていこう！

早寝・早起き・
朝ご飯で

夏の自律神経を守ろう！

どんな夏休みを過ごしましたか？家で過ごす時間が増えた分、就寝・起床時刻が遅くなり、生活リズムが乱れた人が多いのではないのでしょうか。そんな人は、次の項目を特にチェックしてほしい！

- ☐ 朝起きられない
- ☐ やる気がでない
- ☐ 頭痛やだるさ
- ☐ イライラしやすい
- ☐ 食欲がない



1つでもチェックがあった人は、もしかしたら自律神経が乱れているかも！？

(※自律神経：呼吸や体温、血液の流れ、代謝、排尿、排便などを調節)

生活リズムの乱れの他にも、運動不足や食生活の乱れ、スマホに触れる時間の増加、暑さによるストレスが原因となっていることもあります。

<自律神経を整えるためにできること>

①生活リズムを戻そう！(休日も、平日と同じ時間に起床する。)

②朝ご飯を食べよう！(体のスイッチを入れる。)

③水分をしっかり摂ろう！

(こまめに水分補給を！運動をしている人は、スポーツドリンクも！)

④適度に体を動かそう！(運動の習慣のない人は、意識をして体を動かそう。)

⑤スマホに触れる時間を減らそう！(特に就寝1時間前は控えよう。)



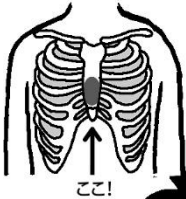
9月9日は救急の日！

いざというときに、人を助ける自信はありますか。中学生のみなさんにもできることが、たくさんあります。もしも倒れている人がいた場合は、**周囲の安全を確認・助けを呼ぶ・できれば胸骨圧迫とAEDを使用することが重要です。**

今月の保健室前の掲示は、「救急処置について」です。ぜひ見てくださいね。

押す位置

胸の真ん中、
胸骨の下半分が
目安。



押すときの手

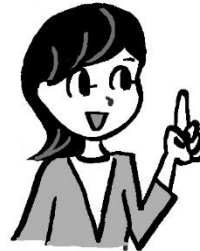
両手を重ねて、
手の「付け根」の
部分で押す。

胸骨圧迫 (心臓マッサージ) をするときは



押すときのポイント

両肘をまっすぐ伸ばし、
真上から「強く」、「速く」、
「絶え間なく」押す。



学校内の設置場所だけでなく、
自宅の近所や通学路では
どこにAEDがあるのかを
知っておくと、いざというときに
役立ちますよ！

学校のAEDは ここにあります



正面玄関 入って右側を確認！

※スマホを持っている人は、AED の場所の確認ができるアプリがあります。ぜひ参考にしね。

～保健の先生のひとりごと（最近の保健室）～

今月は、6月に実習にきていた養護教諭を目指す3名の教育実習生より、みなさんへメッセージを贈ります。（今月から11月まで、3名のメッセージを順番に紹介していきます。）

松茂中学校のみなさん、3週間ありがとうございました。最初は緊張と不安でいっぱいでしたが、皆さんが笑顔で話しかけてくれたり、優しい言葉をかけてくれたりしたことが、私にとって大きな支えとなりました。私は1年生を担当させていただきましたが、健康診断や部活動を通して2、3年生とも関わることでできて本当に嬉しかったです。毎日、保健室や教室での何気ない会話や、すれ違いざまの挨拶が、どれほど私に勇気をくれたか、言葉では言い表せません。皆さんの素直な気持ちから、たくさんのことを学ばせてもらいました。みなさんが言ってくれた「授業楽しかった」「絶対先生になってね」「3週間ありがとう。」などの言葉は私にとって宝物です。私が養護教諭になりたいと思ったのはみなさんと同じ中学生の頃です。私が中学校の保健室の先生に憧れたことがきっかけのようにみなさんの周りにもたくさんの夢に繋がるきっかけがあるかもしれません。今の学校生活を大切に、後悔のないように過ごしてください。私はみなさんのことを心から応援しています。最後に教職員のみなさま、阿沙子先生、生徒のみなさん、3週間学びある楽しい実習をさせて頂き本当にありがとうございました。この経験を大切に私もこれからがんばってきます。