



令和8年9月1日(火)
江原中学校 保健室
NO. 5

長かった夏休みが明け、いよいよ学校生活がスタートしました！

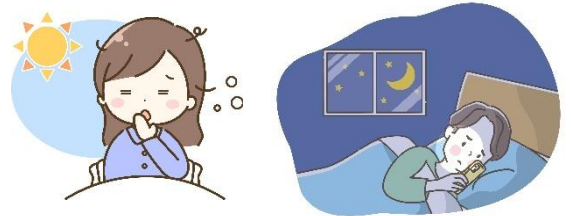
「友だちに会えて嬉しい」というワクワク感がある反面、「朝起きるのがつらい」「体がだるい」と感じている人も多いのではないのでしょうか。

勉強や部活など忙しい日々が戻ってきます。無理のないペースで、心と体をゆっくり慣らしていきましょう。

「9月バテ」チェック！生活リズムを見直そう

夏休みの夜更かしや朝寝坊で「体内時計」がずれると、体調不良を引き起こします。当てはまるものにチェックしてみましょう。

- ☐ 朝、目覚まし鳴ってもすっきり起きられない
- ☐ 午前中、頭がボーっとして授業や活動に集中できない
- ☐ 朝ごはんを食べない、または食欲がないことが多い
- ☐ 夜、布団に入ってもなかなか眠りににつけない
- ☐ 寝る直前までスマートフォンやゲームの画面を見ている



💡 体内時計のリセット術 ～今日からできる3つのポイント！～ 💡

1. 朝起きたらまず太陽の光を浴びる：カーテンを開けて光を浴びることで、脳のスイッチが入るよ！
2. 朝ごはんを腸と脳を起こす：一口でも食べることで体温が上がり、集中力がアップするよ！
3. 就寝30分前の「スマホオフ」：ブルーライトは睡眠ホルモンを減らしてしまうよ…。

寝る30分前には画面から離れよう！



9月9日は救急の日です。

みなさんは救急救命講習会で学んだことを覚えていますか。

「完璧にやらなきゃ」と恐れずに、まずは大きな声で大人を呼ぶこと、そしてAEDをもってこることだけでも立派な救命活動です。いざというときに勇気をもって、命を救うための行動ができると良いですね。

子どもたちの勇気ある行動が救った命

事例1

父親が自宅で、心臓発作で倒れた。小学5年生の男の子は学校の救命教室で学んだ胸骨圧迫を実施。母親の119番通報とともに救命につながった（2019年7月）。

事例2

中学校の部活動中、顧問が倒れた。校内には他に大人がおらず、部員たちは通行人に電話を借りて119番通報。授業で学んだ胸骨圧迫やAEDで命を救った（2021年5月）。

これらの事例は、プロでなくても救命の担い手になれることを証明しています。いざというときに率先して、学んだことをやってみる。その勇気ある一歩が、目の前の大切な命を救います。



～ 心の健康（メンタルヘルス）を守ろう ～

夏休みが終わって、「学校に行くのがなんだかしんどい」「人間関係や勉強で悩みや不安がある」「理由はないけど心がイライラ・モヤモヤする」と感じていませんか。

季節の変わり目や環境の変化が大きい 9 月は、誰でも心が不安定になりやすい時期です。自分の心が出しているサインに気づき、優しくケアしてあげましょう。

あなたの「SOS サイン」チェック（心と体にこんな変化はありませんか？）

【体にするサイン】

- ・朝、お腹が痛い
- ・頭が重い
- ・食欲がない・味がしない
- ・夜、何度も目が覚めてしまう
- ・体が一日中だるい・重い

【心にするサイン】

- ・不安や焦りが消えない
- ・突然悲しくなったり涙が出たりする
- ・普段よりイライラしやすい
- ・やる気が出ず何もしたくない

【行動にするサイン】

- ・友達と話すのがおっくう
- ・集中できずケアレスミスが増える
- ・好きだった趣味を楽しめない
- ・SNS やゲームから離れられない



心がしんどい時の「自分でできるマインドケア」

STEP 1：「つらい」と感じている自分を認める

「みんな頑張っているのに」「自分が弱いからだ」と自分を責める必要はありません。「いま自分は疲れているんだな」「しんどいんだな」とそのまま受け入れましょう。

STEP 2：深呼吸で自律神経を整える（4・7・8 呼吸法）

4 秒かけて鼻から息を吸い、7 秒息を止め、8 秒かけて口からゆっくり吐き出します。これを 3 回繰り返すだけで、緊張した心が和らぎます。

STEP 3：好きなこと・小さなリラックスをひとつ試す

あたたかい飲み物を飲む、好きな音楽を聞く、15 分だけ散歩するなど、「自分がホッとできる時間」を意図的に作りましょう。

悩みや不安は、言葉にして誰かに話すだけでも心が軽くなります。

「うまく話せない」「何がつらいのかわからない」という状態でも全く問題ありません。

保健室は、静かに休みをとるための場所だけでなく、悩みや不安を話しに来る場所でもあります。しんどい時は無理をせず、いつでも保健室のドアを叩いてくださいね。