



保健だより

令和 7 年 9 月 1 日
金 山 中 学 校 保 健 室

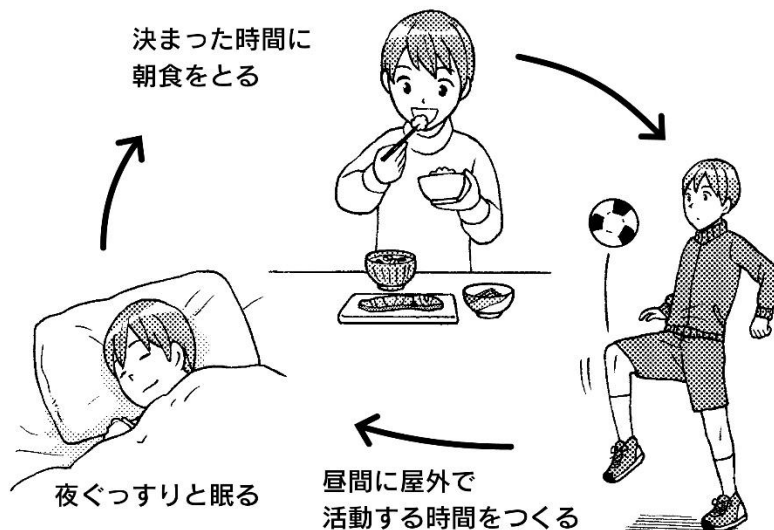
2 学期がはじまり、1 週間が経ちました。この時期は、夏の疲れがあることや 1 日の気温差が大きくなることから、体調を崩すことがあります。自分の健康状態を把握して、早めの対応や回復を心がけてください。

9 月もまだまだ暑い日が続きます。引き続き熱中症に気を付けて、活動しましょう。

規則正しい

生活リズムを

夜更かしが続くと、朝起きられなくなったり、睡眠時間が短くなったりして生活リズムが乱れ、心身に悪影響を及ぼします。生活リズムを整えるためには、毎朝決まった時間に朝食をとり、昼間適度に体を動かし、夜はしっかり睡眠をとることが大切です。

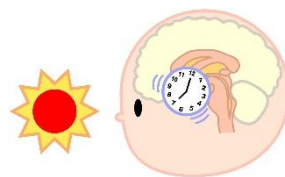


皆さん、夏休みのリズムから学校のリズムに戻れていますか？

まだ切り替えができていない人は、早寝・早起きではなく「早起き→早寝」からはじめてみましょう。

人間の体は、朝目覚めて明るい光を浴びると体内時計がセットされ、約 14 時間後から徐々に眠気を感じるようになっていきます。不規則な生活が続くと、体内時計も乱れやすくなりますが、早起きをして光を浴びることで体内時計をリセットすることができます。

まずは 1 週間、頑張って早起きをしましょう。カーテンをあけて日光を浴びたり、窓を開けて顔を外に向けたりするだけでも効果があるようなので、試してみてください。



保護者の皆様へ

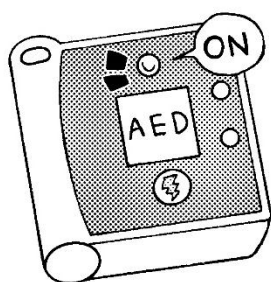
1 学期の健康診断の結果から治療や検査の必要があるとされ、夏休み中に受診を済ませた場合には、結果を学校までお知らせください。

定期的に通院している場合なども、その旨を用紙にご記入の上、提出をお願いいたします。

また、2 学期中に今年度 2 回目の視力検査を予定しています。学習に支障のない視力が保たれているか、1 学期の測定結果と比較し視力が低下していないかを確認するために行うもので、実施後は結果をお知らせいたします。



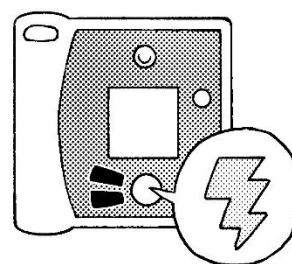
9月9日は救急の日 AED の使い方



①AEDの電源を入れる



②パッドを貼ると、AEDが
自動で心電図を解析



③必要に応じてショック
ボタンを押す

AEDは電源を入れて音声メッセージに従うだけなので、誰でも簡単に扱うことができます。また、倒れて意識がない人がいたら、AED使用と同時に心臓マッサージ（胸骨圧迫）も行います。

1 分間に100～120回の
テンポで胸が5cm沈む
くらい押す



**3年生の皆さんへ
修学旅行に向けて
健康面での注意事項**



薬について

医師から処方されている薬がある人は忘れずに持参してください。酔い止めの薬、体調不良時に備えた市販薬などは、必要に応じて準備をお願いします。

一人ひとり体質が違うので、飲み慣れた薬が安心です。薬によってアレルギー症状が出る人もいますので、貸し借りはしないようにしてください。

※学校から内服薬を渡すことはできません。必要な薬がある人は、各自準備して持参してください。

＜乗り物酔いが心配な人へ＞

○前日は睡眠をしっかりととりましょう。

○空腹や満腹は酔いやすくなるので気を付けましょう。

○酔い止めの薬を飲む場合には、薬の説明書をよく読み、服用のタイミングを確認しましょう。



暑さ・雨対策について

まだまだ暑さが続いており、気温が高くなることも予想されます。熱中症予防のためにも、こまめな水分補給や汗を拭きとるハンカチ類の準備など、暑さ対策を行いましょう。

また、屋外での活動時に雨が降ることも考えて、雨具の準備があると安心です。体が濡れたまま冷房の効いた建物内に入ると、体温が下がり体調を崩すこともあるので気を付けましょう。