

ほけんだより 9月

令和8年9月9日

宮崎大学教育学部附属中学校

発行：保健室



夏休み疲れ、まだ続いていますか？

長い夏休みが終わり3週間が経ちました。学校生活に体は慣れてきましたか？9月は夏の疲れが蓄積しやすい時期であり、特に自律神経の乱れや気温差による疲労感が増すことがあります。

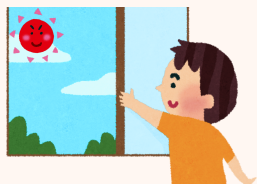
これから中総体やテスト、橘祭など行事が多くなりますので、生活リズムを取り戻しながら無理なく過ごしていきましょう。

体を元気にするための3つのスイッチ



「なかなか起きられない」「なんだか体がだるい…」そんな人はいませんか？休みモードから学校モードに切り替えるために、体のスイッチをONにするコツを紹介します。

① 朝日スイッチ



朝起きたらまず、部屋のカーテンを開けましょう！光を浴びることで体内時計がリセットされ、約14～16時間後に眠気を感じるようになります。

② 朝ごはんスイッチ



朝食は脳と体を目覚めさせる「エネルギー源」。噛むことで脳への血流が増加し、記憶力や集中力が高まります。まずは、朝食を摂る習慣から取り入れてみましょう。

③ おやすみスイッチ



画面のブルーライトは、睡眠の質を低下させます。就寝前は画面をシャットダウンし、布団に入ったらしっかり脳を休ませましょう（中学生の推奨睡眠：8時間を目安に）



中学生

心とからだのセルフチェック

自分のことを
知ることが
健康への第一歩！



こころのチェック

こんなことは
ありませんか？

- ☐ いつもよりイライラしたり、気分が落ち込むことが多い。
- ☐ 夜、なかなか眠れないまたは、朝起きられない。
- ☐ 友達や家族との関係で悩んでいることがある。
- ☐ なんとなくやる気が出ない、集中できない。
- ☐ 自分のことを好きになれない、自信が持てない。



からだのチェック

こんな症状は
ありませんか？

- ☐ 朝、起きたときに、体がだるいまたは、疲れがとれない。
- ☐ 食欲がない、または食べすぎてしまう。
- ☐ 頭痛やお腹の痛みがよくある。
- ☐ 体が重い、すぐに疲れる。
- ☐ 肩こりや、体のどこかが痛いことがある。



チェックの結果は…

0～2個

今のところは大丈夫そうです。これからも、今の生活を続けましょう。

3～5個

少し注意が必要です。生活リズムを見直してみましょう。

6個以上

心やからだが疲れているサインかもしれません。無理をせず、家族や先生、保健室の先生などに相談しましょう。

不安なことや気がかりなことがあれば、一人で抱えず相談してくださいね。



「もしもの時」あなたは動ける？ - 9月9日は救急の日 -



皆さんは、目の前で人が倒れたとき、どうしますか。100%大丈夫！という人は少ないと思いますが、事前に「もしも」を想定して、何をすべきかを知っているだけで、命を守る行動につながります。救急の日をきっかけに「もしも」について考えてみましょう。

救急車を呼んで！
と言われたら

救急要請マニュアル



一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

1 「119」とダイヤルして 電話をかける



スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。

2 まずは落ち着いて



ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。

3 救急であることを伝える



4 来てほしい場所（住所）を伝える



わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標（現在地を示す番号）や建物名などを確認できます。

5 具合が悪い人の 年齢を伝える



大体の年齢（何才くらいに見える）を伝えるのも大丈夫です。

6 自分の名前と 連絡先を伝える



救急車が迷ってしまったときに電話がかかってくる可能性があります。

AEDを持ってきて！
と言われたら

外でAEDを 上手に探す方法

♥「日本全国AEDマップ」とスマホで検索

WEBの地図上でAEDの場所を探すことができる
サイトがいくつかあります。

日本全国AEDマップ

♥人が集まる場所などを探す

市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。
デパートやコンビニエンスストアなどにも増えてきています。

ちなみに

本校のAEDの場所は

◎ 職員玄関

◎ 体育館ビロティ



1 学年保護者の方へ

「子宮頸がん予防に関する出前講座」の御案内をメールで配付しております。当日の参加につきましては、下記のQRコードより申し込みをお願いいたします。

ぜひ、保護者様の御参加をよろしくお願いいたします。

日 時：9月25日（金）
5校時（13：25～14：15）

場 所：本校体育館アリーナ

講 師：宮崎県産婦人科医会
会長 川越 靖之 様

※申込締切り：9月16日（水）

申込みQRコード

第1学年「子宮頸がんの予防に関する
出前講座」参加申込みフォーム



健康診断の受診結果の御提出、
ありがとうございます。夏休み
中に受診され、お手元にお持ち
の方は、保健室へ御提出をよろ
しくお願いいたします。✧

