



八王子市立長房中学校
保健室
令和7年9月3日

夏休みが終わってしまいましたね。
充実した夏休みは過ごせましたか？
ぜひみなさんの思い出話を聞かせてください☆



9月の保健目標

けがの防止に努めよう



9月の保健目標は「けがの防止に努めよう」です。
みなさんは、けがをしないように気を付けていることはありますか？

- よく食べてよく寝る
- 運動前には準備運動をする
- 爪をきる
- 靴のサイズを合わせる、紐をしっかり結ぶ etc…

自分なりに工夫して生活していきましょう♪

応急手当 何のためにするの？

ほうっておいても治るのに、なんで応急手当をしなきゃいけないの？ と考えたことはありませんか。やけどをしたら流水で冷やす、鼻血が出たら小鼻を押さえて下を向く。こうした応急手当は、ケガや病気を治すための大事なはじめの一步です。

すぐに正しい手当をすれば、細菌が入ってひどくなるのを防いだり、痛みが減ったりして、早く治ることに繋がります。もしやり方を間違える、何もしないなどすると、もっとひどくなってしまうことも。



だからこそ「すぐにできること」を知っておくのが重要です。いざというとき自分の体を守るためにも、保健室で手当をしてもらったときなどに応急手当を少しずつ覚えていきましょう。



抜け出せ! 夏休みモード



寝る前のスマホや
ゲームはやめて早く寝る



早く起きて
日光を浴びる



朝ごはんを
しっかり食べる

秋は
気持ちの
切りかえの
季節?

9月には夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。



夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。

そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみよう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。



チャレコシ! アウト メディア

メディア（テレビ、ゲーム、スマホ、パソコンなど）はとても魅力的。でも長時間使うことでいろんな経験をする機会が失われています。メディアの使用時間を自分でコントロールしましょう。



レベル 1	食事の時はテレビを消す
レベル 2	寝る1時間前からメディアを使わない
レベル 3	夕方以降はメディアから離れる
レベル 4	メディアは、1日1時間以内にする
レベル 5	1日中、メディアのスイッチオフ