

# 9月 保健だより

令和8年9月3日  
八王子市立長房中学校  
保健室  
NO.5

夏休みが明けて1週間経ちました。学校を中心とした生活リズムに切り替えられているでしょうか。今月は中間考査があります。直前や当日に睡眠のリズムが乱れないよう、早めに準備を始めましょう。

## ぐっすり眠って、夏バテを解消しよう！



朝起きたら太陽の光を浴びる



朝ごはんを食べる

ヨーグルト  
やバナナ、  
スープなど  
食べやすい  
ものを。



ぬるめのお湯につかる

38～40℃  
のお湯に  
5～10分  
つかる

疲れを感じたときは、睡眠をしっかりとることが大切です。必要な睡眠時間は人によって異なりますが、休日に長時間の睡眠をとっている場合は睡眠不足といえます。睡眠不足の状態が続くと、日中の眠気や頭痛、だるさ、吐き気、めまいなどからだの不調が現れるだけでなく、イライラしやすいなど心への影響も出てきます。テスト前は、深夜まで勉強して日中体調不良を訴えて保健室に来室する人がいます。テストに向けて真剣に取り組む姿はとても素敵ですが、テスト期間中も睡眠時間を確保できるよう工夫できるといいですね。



## ケータイ スマホ 依存度CHECK!!



|                                     |                                      |                                     |                                        |
|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食事中も<br>   | <input type="checkbox"/> 深夜も<br>     | <input type="checkbox"/> トイレにも<br>  | <input type="checkbox"/> お風呂にも<br>     |
| <input type="checkbox"/> 忘れると不安<br> | <input type="checkbox"/> つぶやきまくり<br> | <input type="checkbox"/> 歩きながらも<br> | <input type="checkbox"/> リアルな関わり減る<br> |

夏休み中、スマートフォンの利用時間が増えてしまった人はいませんか？スマートフォンやテレビ、ゲームなどのメディアは、とても便利なものですが、長時間の利用はからだと心、生活習慣に悪影響を及ぼします。中間考査に向けて、メディアの利用時間を自分でコントロールしてみましょう。一人では難しい場合は、家族や友達に協力してもらおうのもおすすめです。

# 「もしも」にそなえて、今できることは？

## 食料品・消耗品の備蓄



おすすめはローリングストック♪

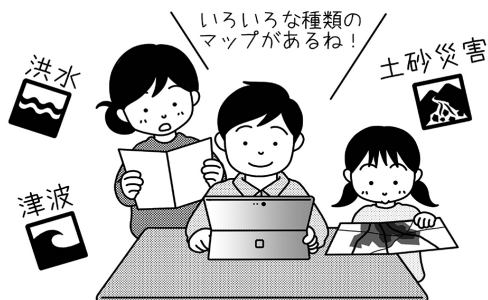
定期的に消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。

## 家族会議



9月1日 防災の日

## ハザードマップの確認



## 転倒や飛散の防止



今年の夏は、地震や台風による水害などの自然災害が多く、防災についていつも以上に考えさせられました。皆さんの家には、防災グッズはありますか？また、定期的に点検をしていますか？準備しているという人も、点検を家族任せにしていないでしょうか。「もしも」に備えて、防災グッズや安全対策などについて家族で確認しましょう。



## 突然の大地震！外出先で、どうする？

### 〔地下街〕

火災が発生しなければ比較的安全です。手荷物やカバンなどで頭を守り、壁づたいに歩いて避難しましょう。一定の間隔で地上への非常口があるため、1箇所に殺到するなどパニックにならないことが肝心です。



### 〔映画館・劇場〕

カバンなどで頭を守りながら座席の間に身を隠し、揺れがおさまるのを待ちます。会場に入ったとき、上映・上演開始前に非常口や避難経路を必ず確認しておきましょう。



### 〔タワーマンション・高層ビル〕

高層階では地表より揺れが長く・大きくなることがあります。あわてずに、丈夫な机などの下に身を隠しておさまるのを待ち、階段で避難しましょう。



### 〔エレベーターの中〕

すぐに全階のボタンを押し、最初に停止した階で降ります（ただし、その階の状況を見極めることも重要です）。閉じ込められた場合は非常用呼出ボタンを押し、外部からの指示・救助を冷静に待ちます。

