

9月☆保健だよ！

2025年9月16日 鵜沼中・養護教諭（斉藤・鈴木）
学校HPにも掲載しています。

夏休みが終わり、期末テストを経て、ようやく学校の生活リズムを取り戻しつつあるでしょうか？
夏休み明けの保健室は、生活リズムが戻りきらなくて体調不良を起こす人、明け方近くまで宿題をやっていて本調子じゃない人など、夏休み明けあるあるがたくさん起こっていました。
どのケースも、睡眠が重要なカギを握っています。

すっきり目覚めて、元気な自分になろう！「睡眠」が持つすごい力

睡眠は、単に体を休めるためだけにとるものではありません。

脳や体をメンテナンスし、明日の自分をパワーアップさせるための大切な時間です。

特に、成長期のみなさんには、たっぷりの睡眠が不可欠！

この時期に十分な睡眠がとれていると、勉強の効率が良くなり、イライラすることも減るだけでなく、熱中症や風邪など体調を崩してしまうリスクが大幅に下がります。さらに、多くの人が気にしている身長伸びや筋肉量の増加など、身体が作られていく過程にも睡眠は大事な要素となります。

理想は8～10時間！

中学生に必要な睡眠時間は、8時間から10時間とされています。

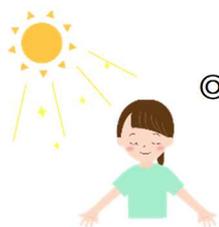
「え、そんなに!?」と思った人もいるかもしれません。

塾や習い事で帰りが遅くなって、ようやく自分の時間ができる頃にはもう遅い時間…そしてずるずると夜更かししてしまっていないか？

質の良い睡眠につながるヒント

◎毎日同じ時間に起きる！

→休日に朝寝坊しすぎると、体のリズムが崩れてしまいます。



◎朝、光を浴びる！

→朝起きたらカーテンを開けて、太陽の光を浴びましょう。体のリズムを整えて、目覚めを良くする効果があります。

◎寝る前はリラックス

→好きな音楽を聴いたり、読書をしたりして、心と体を落ち着かせる時間をつくりましょう。スマホやゲームは、画面の光（ブルーライト）が眠気を促すホルモンを抑えてしまいます。寝る1時間前にはスマホやゲームをやめて、寝る準備をしましょう。



暑くて寝苦しい夜、どうしたらいい？

- エアコンや扇風機を上手に使う：寝る前に部屋を冷やしておきましょう。エアコンの設定温度は26～28℃くらいがおすすめです。扇風機は、風が直接体に当たらないように壁や天井に向けて使うと、部屋の空気を効率よく循環させてくれます。
- 「頭寒足熱」：昔から言われているように、頭を冷やし、足を温めるとよく眠れます。氷枕や、タオルでくるんだ保冷剤を頭の下に置くのも効果的です。首やわきの下、股関節など、太い血管が通っている場所を冷やすのもいいですよ。



明日の自分を作るのは今日の自分。誘惑に負けずに毎日の睡眠時間を確保してもらいたいです。

もし、なかなか眠れなくてつらい、ということがあったら、一人で悩まずにお家の人や先生に相談してくださいね。

この日の
9月9日 きゅうきゅう
救急の日



日付は「きゅう（9）きゅう（9）」と読む語呂合わせが由来です。1982（昭和57）年、厚生労働省によって制定されました。救急医療について発信し、その重要性を多くの人に理解してもらうことが、記念日制定の目的です。簡単にいうと、“救急について知ろう！”という日。

AEDがある場所を知っていますか？

人が突然倒れて、心肺蘇生が必要な状況に直面した時に、自信を持って動ける人はそんなに多くないんじゃないかなと思います。

でも、先生に「AEDを持ってきて！」と言われたら、どこにあるのかさえ知っていれば、率先して動くことができる気がしませんか？

どこにあるAEDでしょう？

鵜沼中学校には2か所、AEDが設置してあります。

①



②



答えは右下に載せましたが、ぜひ自分の目でも確かめてみてください。

万が一、AEDが必要になった時、ボックスを開けると周囲に緊急事態を知らせるための警報音が鳴ります。びっくりしてしまうと思うのですが、閉めれば音は止まりますので、落ち着いて行動してください。

まだ秋にもなっていないけど…感染症にご用心！

インフルエンザが、空気の乾燥する寒い時期に流行するのはみなさんよく知っていると思います。しかし、コロナ禍を経て、最近では状況がちょっと変わってきています。

夏休み前には、今までほとんど聞かなかった百日咳の名前が聞かれるようになったり、現在は新型のコロナウイルス「ニンバス」が徐々に感染の広がりを見せつつあると騒がれるようになったり…。私たちが気を付けなければいけない感染症は、もう「冬のインフルエンザ」だけではないようです。この暑い季節でさえ、市内ではインフルエンザにかかる人が一定数いると報告が入っています。

校内ではまだまだ流行している状況ではありませんが、これから合唱の練習をしていく中で、広がってしまう可能性は十分にあります。のどが痛い、咳が出るなど、かぜの症状を感じているときにはマスクをしたり、歌わずにみんなの歌を聞いてアドバイスをしたりするなど、合唱練習で一気に感染が広がってしまわないように、自分にできることを意識して行動しましょう。もちろん、手洗いも今まで通りしっかりしましょうね！

