



令和7年9月  
柏市立南部中学校  
保健室

## 生活リズムを整えよう

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムは、しっかり学校モードに切り替えられていますか？ 勉強や部活動、友だちとの楽しい時間など、充実した日々を過ごせるように、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

- ・生活リズムを見直す  
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・ぐっすり眠る  
(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・栄養バランスのよい食事を摂る
- ・リラックスタイムをとる  
(音楽を聴く、読書する、好きなアロマの香りを楽しむ…など)

Illustrations showing a person sleeping, a person in a bath, and a person eating a balanced meal.

「早寝早起き・朝ごはん」は、毎日の積み重ねが未来の自分の体をつくります。運動も勉強も、まずは元気な体と心があってこそ！毎日少しずつ、生活リズムを整えていきましょう！

## ～こころのリズムも、少しずつ整えていこう～

夏休み明けの今だからこそ、「こころ」と「からだ」のバランスを大切にしていきましょう。  
「友だちに会えるのが楽しみ!」「勉強や部活をがんばりたい!」、そんなワクワクした気持ちもあれば、「なんだか気が重いな…」「うまくやっていけるかな…」、そんな不安な気持ちを抱えている人もいます。でも、どんな気持ちも、あなたの大切な「こころの声」です。  
無理に元気にふるまわなくても大丈夫。ゆっくりでいいから、自分のペースでリズムを整えていきましょう。

困ったとき、つらいときは、ひとりで抱えず、先生や養護教諭、周りの大人に話してみてくださいね。今月も、一緒にがんばっていきましょう！



### お待ちしております



健康診断からの…  
受診報告書

災害共済給付のための…  
医療費申請書類

夏休み中に治療に行った人は、「治療済み報告書」の提出をお願いします。また、定期検査を受診した人も、「管理手帳」や「管理指導表」の提出をお願いします。学校生活を送る上で主治医からの指示事項などがありましたらお知らせください。

部活動や学校管理下でのケガの書類、災害共済給付書類の提出もお願いします。こちらは申請期限がありますので、忘れずにご提出ください。

# < 9月9日は救急の日 ～自分でできる手当を知ろう～ >

おう きゅう  
応急  
て あて  
手当

## ○×クイズ?



つぎ おう きゅう て あて ただ  
次の応急手当は正しい? それともまちがっている?  
○か×かで答えてね。

### Q1

すりきずには、  
すぐに絆創膏を  
貼る。



### Q2

鼻血が出たら、  
上を向く。



### Q3

つきゆびをした  
ら、動かさず  
によく冷やす。



こたえ

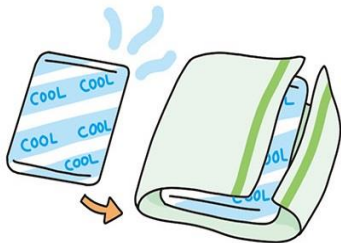
- 1... ×  
(水道水でよく洗います)
- 2... ×  
(下を向き、  
小鼻を強くつまみます)
- 3... ○  
(無理にひっぱって  
のばすのはダメです)

## ケガをして 「冷やす」ときに気をつけること

ケガをしたところを冷やすときには、次のことに注意しましょう。

### ①保冷剤

肌に直接ふれないようにタオル  
などで巻く。



### ②氷のう

冷凍庫から出したばかりの氷  
は冷たすぎるので、少し溶けて  
いる氷を使うか、袋に氷とい  
しょに水も少し入れて使う。



### ③冷やす時間

20分くらい冷やした後、いっ  
たん外す。痛みが出たら、また  
20分くらい冷やす。



### ④やけどの場合

すぐに流水で30分くらい  
冷やす。水ぶくれがある場合  
は、やぶかないようにする。



冷やしても痛みや腫れが続くときは、なるべく早く医療機関でみてもらいましょう。

まだまだ  
熱中症に注意!



適度な運動で



心も体もリフレッシュ

防災意識をもつことが大事

非常用持出袋の準備「おうちの人と相談だ!」

9月1日は防災の日



避難場所をチェック