



9月

# ほけんだより

令和7年9月1日  
兵庫県立尼崎高等学校

さあ、新学期が  
はじまりました！

2学期は行事がたくさんあります。それぞれの行事に元気に取り組むことができるよう、体調管理や感染対策をしっかりと行い、ケガにも気をつけながら過ごしてください。まだまだ暑い日が続くので、熱中症対策も忘れずに。



秋バテに注意



夏の暑さが落ち着いて秋の気配を感じられるようになったところに、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。

## 秋バテの原因

秋バテの原因は「気温の変化」と「夏の疲れ」です。秋になると夏の暑く湿度の多い空気から、涼しく乾燥した空気になり、昼夜の気温差も大きくなります。その変化についていくのに体は必死になります。その時、夏の疲れを引きずったままだと、秋バテになってしまうのです。

## 秋バテ対策

- お風呂にゆっくり入る
- 温かいものや栄養バランスのよい食事
- 夜更かしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする



## 夏休み明けは勇気がいる

2学期は、長期休み明けということもあり心や体の不調がしやすい時期です。友だちと久しぶりに会えてうれしい人、学校へ行かなければならないとわかっていても行きたくない人、なんとなく家にいたい人、自分でもよく分からない人…みなさん、それぞれ思うことは違うと思います。

まずは今朝、眠たい目を擦りながら頑張って布団から出て、学校に登校した自分をまず褒めてあげましょう。頑張ったね。自分のペースで学校生活になじんでいきましょうね。

## 9月のカウンセリング

10日(水) AM  
11日(木) PM  
24日(水) PM  
29日(月) PM



9月9日は  
救急の日



そのケガ、もしかしたら防げたかも？



保健室で手当てをする中で、ちょっとした注意で防げたかもしれないね、と話すことが実はよくあります。

うっかりした

【例】よそ見をしながら教室のドアを閉めたら、友だちの手を挟んでしまった。

油断した

【例】これくらい大丈夫!と階段を飛び降りたら着地で捻挫。

慌てていた

【例】遅刻しそうなので、急いで自転車を漕いでいたところ、スリップして転んだ。

ルールを守らなかった

【例】廊下で走っていたところ、角を曲がった途端、友人と衝突!

ふざけていた

【例】友人と棒を振り回して遊んでいたら、周りにいた人に当ててしまった。

「注意一秒、ケガ一生涯」という言葉もあります。些細なヒヤリとする場面が大きな事故につながることも。みんなが安全に過ごせるように気を付けましょう。



特に自転車事故が多いです!!



登校中の事故が1学期から多発しています。特に雨の日の保健室には必ずと言っていいほど、登校中のケガで来室する生徒がいます。今一度、安全な自転車の乗り方を考えましょう。また、時間に余裕を持って行動するようにしましょう。万が一、事故に遭ってしまった場合は、保護者・警察・学校にすぐ連絡するようにしてください。



夏休み中に、部活動中のケガや交通事故等で医療機関を受診した人はスポーツ振興センターの対象になる可能性があります。保健室まで申し出てください。



「いつか」のために、**今**できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。



自分の家からの避難場所を確認

「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、いざというときに落ち着いて行動できます。



家族会議を開く

もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考え行動することが、命を守る力になります。



家庭で非常用持ち出し袋の用意

水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。



—— 「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか? ——