

# ほけんだより 9月

令和8年9月2日  
小平市立小平第三中学校  
保健室

## 夏休み明け 生活チェック！



- ☐ 食事のリズムが乱れている  
(朝食を抜く/朝ごはんを遅く食べる/朝昼兼用の食事 等)
- ☐ 就寝時間が夏休み前より2時間以上遅くなっている
- ☐ 夜、なかなか眠くならない
- ☐ 寝る直前までスマホやゲーム、PC を使用している
- ☐ 身体がだるく、疲れやすい



2つ以上あてはまる人は生活リズムの乱れがあります。  
このほけんだよりをよく読んで、今日から生活を見直してみましょう！

## 睡眠リズムを整えて、眠りの質を上げよう

睡眠の質を高めるには、毎日の生活習慣が大切です。睡眠リズムを整えるポイントを紹介します。



寝る1時間前からスマホの使用を控えよう。



毎日、同じ時刻に寝る習慣をつけよう。



朝はカーテンを開けて太陽の光を浴びよう。



朝ごはんを食べて体内時計をリセットしよう。

### 寝る前スマホ、控えた方が良いのはなぜ？

人間には「体内時計」が備わっていて、朝、日光を浴びることで体内時計がリセットされ、睡眠と覚醒のリズムが整いスッキリ起きることができます。また、日中に光を多く浴びると、夜間に睡眠を促す「メラトニン」というホルモンの分泌量が増え、体内時計のメリハリが強くなり、朝の目覚めが良くなります。

ただ、就寝前にスマートフォンやパソコン、タブレット端末などから発せられる光を浴びると、メラトニンの分泌が遅れ、眠りにつきにくくなるのが分かっています。その他にも、スマホを真剣にいじって脳が興奮し、なかなか寝付けないことがあります。中には、友だちからの連絡がいつ来るのかと思って待っている人もいられるかもしれませんし、着信音で目が覚めることもあります。

つつい「あと5分…」と使用したくなりますが、寝る前はスマホなどの使用を控え、身体と心を休める時間を作ってみてください。



## 9月1日は防災の日 屋外や外出先で地震が起こったときは

●かばんなどで頭を保護し、落下物から身を守る



●近くに公園など広い場所があれば、そこに移動する



●電車やバスでは転倒しないよう手すりなどにつかまり、停車後は乗務員の指示に従う



●ブロック塀や自動販売機、電柱などから離れる



●海岸付近の場合は、すぐに高台へ避難する



●エレベーター内では全ての階のボタンを押し、停止した階で降りる



普段から  
備えよう

台風や地震などの避難場所、避難経路、連絡方法などを  
家族で共有しておこう！



9月1日は  
防災の日

自分やまわりの命を守るために…

9月9日は  
救急の日

## 救急車の呼び方



急病人やけが人が出て救急車を呼びたいときは、固定電話も携帯電話も、局番なしの「119」番でつながります。次のようなことを聞かれるので、落ち着いて伝え、指令員の指示に従います。

1 火事が救急か  
→「救急です」



2 住所(わからないときは  
目印になるものを)

3 誰がどうしたのか  
→具合の悪い人の  
年齢、性別、症状、  
意識や呼吸の有無など



4 通報者(自分)の名前と電話番号

本当に救急車？不安になったら…

判断に迷ったら、近くの大人を頼ってください。  
近くの駅やお店、歩いている人に勇気をもって声をかけて応援を呼ぶのも、大切な役割です。

住所が分からない!どうしよう!

住所が分からず、目印になるものもないとき、役に立つのが電信柱や自動販売機です。電信柱には、街区表示板というものが付いていて、番地が書いてあります。また、自動販売機にも、住所表示ステッカーが貼られていることがあります。

＊ほけんだより＊ 7つのまちがいはなし



体育館生徒のズボンの丈 / 男校ロブツの形 / 左手前バインダーの大きさ / 前方中央女子生徒のメガネ / 前方中央男子生徒の襟 / 右中央女子生徒制服のリボン / 前方右生徒の腕