



ほけんだより

～9月号～

令和8年9月2日
新宿区立牛込第一中学校
校長 畔柳 徹朗
保健室

保健目標

生活リズムを立て直そう

2学期がスタートしました。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？まだまだ夏休みの余韻が残っているかもしれませんが、生活リズムを学校生活モードに戻していきましょう。なかなか切り替えが難しい人は、次のことを参考にしてみてください。ポイントは、「早寝早起き朝ごはん」です。



今年は10月ぐらいまで、平年より高い気温となることが予想されています。引き続き、熱中症にも十分注意してください。また、朝晩と日中の気温差が大きい日もありますので、気候に合った服装をするように心掛けてください。

体調に十分に気を配り、早めに体と心の調子を整えて2学期をよりよいものにしていきましょう♪

9月は『健康増進普及月間』です！

皆さんは、「健康増進普及月間」を知っていますか？

厚生労働省では、9月1日から30日までの1か月間を『健康増進普及月間』と定め、啓発普及活動を全国的に行っているものです。健康増進普及月間では、生活習慣病の特性や運動、食事、禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性について理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進することを目的としています。

かつて、糖尿病やがん、心臓病などの生活習慣病は、「成人病」と呼ばれ、子どもではかかりにくく、大人の病気だといわれてきました。しかし、現在では、年齢に関係なくかかる可能性があるため、子どもの頃から適度な運動と休養（睡眠）、栄養バランスのとれた3度の食事を柱とした生活を実行して、予防に努めることが大切だと言われています。

無理のない範囲で、心掛けてみてください。



友だちがケガをした！ どうする!?

大変です！ 友だちがケガをしました！ あなたが応急手当をして、友だちを助けてあげてください。正しい応急手当ができれば、痛みを和らげたり、回復を早めたりすることができます。

吹き出しに正しい応急手当を表すセリフを入れましょう

すりむいた！



どっちかな？

- ① 保健室から消毒液を借りてくる！
- ② 水で洗って傷口をきれいにしよう

ねん挫した！



どっちかな？

- ① 冷やして、無理に動かさないようにしよう
- ② 肩を貸すから、急いで保健室まで行こう！

血が出た！



どっちかな？

- ① 傷口を洗って、ハンカチで押さえよう！
- ② 傷口に触らないように、血をふき取ろう！

正解 ②

傷口に砂などがついたままだと、ばい菌が入って悪化する可能性があります。消毒液は傷を治す細胞を壊してしまう場合があるため、無理に使わなくても良いです。まずは流水で砂などを洗い流して清潔にしましょう。



正解 ①

ひねった時は、関節を支える靱帯などが傷ついた状態です。骨折している可能性もあります。無理に動かすと、痛みが強くなったり治りが遅くなったりします。安静にさせ、氷水などで冷やして痛みや腫れを和らげましょう。



正解 ①

まずは水で洗い、傷口にばい菌が入らないようにします。その後、清潔なハンカチなどで5分以上、血が止まるまで強く押さええます。血液は高いところから低いところに流れやすいため、傷口を心臓より高く挙げると止まりやすいです。



出典：健 9月号、日本学校保健研修社、2026

避難生活を 支えるもの

携帯トイレなど
衛生面や睡眠に
関わるもの

必需品

眼鏡など
生活に欠かせない
調達しづらいもの

水と食料

支給まで
時間がかかることも。
最低三日分×家族分の
水と食料を

貴重品

現金など
避難生活の継続、
生活の立て直しに必要なもの

情報収集ツール

ラジオなどスマホが
使えなくても
情報を集められるもの

／
おうちのひと
と



非常用持ち出し袋を確認！

す

ぐに避難しなければ命に関わるような危険が迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万が一のときのために、おうちのひとと用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

応急手当用の 救急セット

ばんそうこうなど
ケガをしたときに
備えるもの

避難時に使うもの

ヘルメットなど、
避難先までの移動を
サポートするもの

非常時の確認はできていますか？

家族で確認しましょう

出典：健 9月号、日本学校保健研修社、2025