



ほけんだより 9月

令和8年9月1日発行
徳島県立城北高等学校

なんだかだるい…それ、夏休み疲れかも？

長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。夏休みは、楽しく元気に過ごせましたか？9月は心と体が疲れやすい時期です。少しずつ生活リズムを取り戻しながら、新学期も元気に過ごしましょう！



生活リズムを元に戻そう！

「なかなか起きられない」「なんだか体がだるい…」そんな人はいませんか？夏休みモードから学校モードに切り替えるために、体のスイッチをONにするコツを紹介します。

生活習慣を整えるためのポイント



① 睡眠



毎日決まった時間に起きて
朝日を浴びよう！
就寝前のスマホやPCは避けて
質の良い睡眠をとろう

② 食事



1日3食バランスの良い食事をとろう
特に朝食は大切！

③ 運動



自分に合った適度な運動をしよう
有酸素運動と筋力トレーニングを
組み合わせると◎

「やる気が出たらやる」ではなく、まずは体を動かしたり学校へ来たりすることで、脳のスイッチが入りやすくなります。

9月9日は救急の日



9月9日は「救急の日」です。けがをしたときに落ち着いて対応できるように、応急手当の基本を知っておきましょう。

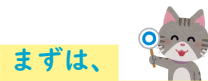
擦過傷のときは

「いや、傷がでちゃった！」



そんなときは…

まずは、
水で洗い流そう！



RICE処置について

①Rest（安静）

②Ice（冷却）

③Compression（圧迫）

④Elevation（挙上）

肉離れや打撲、捻挫などの
急性外傷に対する救急処置の基本

