

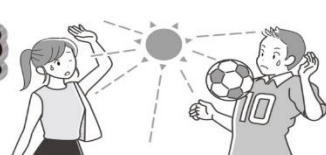


9月7日～22日頃は「白露」と呼ばれます。夜の気温が下がり、草花に降った露（水滴）が朝日に照らされて白く輝く——そんな光景からついた名前です。しかし、地球温暖化の影響で最近では9月に入っても厳しい暑さが続いています。こまめな水分補給で熱中症対策を心がけつつ、涼しい朝の訪れまでもうひとがんばりしましょう。



し がい せん えい きょう
紫外線の影響

正しく知っていますか？



毎まい日にち何なん気きなく浴あびていしる紫し外がい線せん。「日ひ焼やけ

ししたらヤダな〜」くくらいらに思おもっている

かかもしれませんが、じじつつは他ほかにいちち様よう々々

影えい響きやうがあるのです。夏なつに知しっておきたい

正ただしき知ち識しきと対たい策さくをおお伝でんえします。

紫外線が引き起こすのは日焼けだけじゃない！

ダメージは気づかないうちに少しずつ蓄積され、将来の肌や目の病気の原因になることもあります。

肌への影響	免疫力の低下 表皮の免疫細胞がダメージを受け、病気や感染症になりやすくなる シワ・たるみ 真皮にあるハリのもと（コラーゲンなど）が分解され、老化が進む シミ・そばかす 肌を守るために色素細胞（メラノサイト）が作った色素（メラニン）が肌に残る 皮膚がん メラノサイトが傷つき、がん細胞に発展する
目への影響	紫外線角膜炎 目の表面が傷つき、充血、強い痛み、涙が止まらないなどの症状が出る 翼状片 結膜が異常が増えて黒目まで広がり、視力低下や異物感を生じる 白内障 水晶体が白く濁り、視界のかすみやまぶしさをひき起こす 黄斑変性 ものを見るのに重要な中心部（黄斑部）に障害が生じ、視力が低下する



学校モードに切り替える

4つのスイッチON!

あさ
朝

スイッチ ①

あさ ひ あ
朝日を浴びる



スイッチ ②

あさ
朝ごはんを
た
食べる



よる
夜

スイッチ ③

ゆ ぶね
湯船につかる



スイッチ 4

ね まえ
寝る前に
スマホを見ない



げん き がっこう せいかつ おく せいかつ
元気に学校生活を送るコツは、生活リズムを
ととの なつやす せいかつ みだ ひと
整えること。夏休みに生活リズムが乱れた人
は、はやね はやお いしき
は、【早寝・早起き+4つのスイッチ】を意識
してみましょう。

そのおしやれ

もう^{すこ}少し^ま待って



けしょう せんぱつ
化粧や染髪、
おとな
大人はやっているのに、
わたし
どうして私たちはダメなの？

なぜなら…

せいちょうき からだ
成長期の体には、
けしように
化粧やアクセサリーなどの
しげき えいきょう おお
刺激による影響が大きいから



ひ ふ うす けしょうひん
皮膚が薄いので、化粧品
せん もう ざい か がく ぶっしつ
や染毛剤の化学物質でか
ぶれてしまう



ひ ふ きゅうしゅうりょく つよ
皮膚からの吸収力が強く、
アクセサリーで金属アレ
ルギーを起こしやすい



カラーコンタクトレンズ
装着の影響で、目が酸素
不足に

など

傷^{きず}あとやアレルギー、失明^{しつめい}など、
治^{なお}せない影響^{えいきょう}を残^{のこ}すことも！
大人^{おとな}になってから

おしゃれを楽しむためにも、
いま じぶん から だま こうどう
今は自分の体を守る行動を。



2026年9月4日

摂津市立第二中学校
保健室

もうすぐすると体育大会の練習がはじまります。しばらくはまだ、暑い日が続きますので熱中症には、十分気をつけましょう。こまめな水分補給も大事ですが、しっかりと睡眠をとり、朝食をきちんとすることもとても大切です。自身で体調を管理しながら厳しい暑さをのりきりましょう。



知っておこう！

AEDを見つけるコツ

いざというとき、命を救うための処置は時間との勝負。AEDをなるべく早く見つける方法をご紹介します。

AEDのステッカーを探す
設置施設は、入口などの目立つ場所にステッカーを貼っています。施設の人に「AEDはどこですか？」と尋ねると案内してもらえます。

「AEDマップ」を使う
日本救急医療財団公開のウェブサイトを「AEDマップ」を使うと、地図上で近くのAEDを探せます。設置施設の名前や住所も表示されます。

もしもの時に備えて、普段から設置場所を知っておくことも大切。学校や駅、お店など、身近な場所のAEDを探してみてください。
ださいね。



ゆびから血が出た！

正しい止血法はどっち？



1 ティッシュペーパーで血を何度もふき取る

正解は**2**。ティッシュペーパーは細かく破れて傷口についてしまうことがあるので、清潔なハンカチやガーゼで押さえます。傷口を洗ったら、5分以上強く押さえます。このとき、傷口を心臓より高くあげると、より止まりやすくなります。

or

2 傷口にハンカチをあてて強く押さえる

その後、保健室でいつ・どんなふうにケガをしたか説明できるとすばらしいですね。

出血が多いとき・止まらないときはすぐに保健室へ



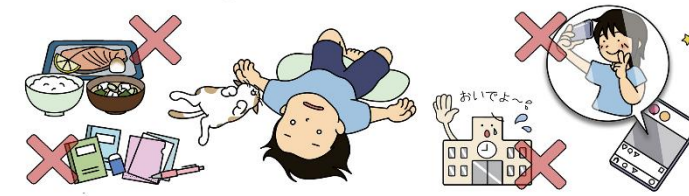
ストレスとの向き合い方

あなたにとって、何がストレスですか？ どんなときに、感じますか？

じっくり考えてみると、見えてくることがあります。ただし、あまり考えすぎず、「ま、いいか」と肩の力を抜くのも、あります。

ストレスは、よい緊張になって「よし、頑張ろう」と背中を押してくれることもあります。ストレスと上手につき合っていきましょう。

休み明け、やる気が出ない...



「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい...

ウソでもいいから楽しそう！と声を出す

楽しそう！

軽くいいので5分くらい動いてみる

体操したら

アップテンポの音楽を聴いてみる

テンションあがってきた！？

体の調子を整えよう！

9月は、まだまだ暑い日が続きます。「なんだか、だるいな」「元気が出ないなあ」と感じている人は、夏のつかれが残っているのかもしれない。そんなときは、こんなことに気をつけて、体の調子を整えましょう。

① 生活リズムを見直す（早寝早起き、朝ごはん）

今日はゆっくりしよう

② 予定をつめこみすぎない

③ お風呂にゆっくりつかる

④ ぐっすり眠る（寝る前にスマホやパソコンは見ない）

⑤ 冷たい清涼飲料水やアイスクリームなどをとりすぎない

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ご紹介します。



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。