



尼崎双星高等学校
保健室発行
2026年9月10日

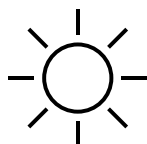
皆さん、今年の夏休みはどのように過ごしましたか。

休み明けのこの時期は、心と体の緊張がほぐれる一方で、想像以上に疲れが出やすいタイミングでもあります。「朝すっきり起きられない」「授業に集中しにくい」などは、夏の疲れや生活リズムの変化に体が適応しようとしているサインです。

学校生活のペースを取り戻すには、無理にエンジンを全開にする必要はありません。まずは「決まった時間に起きて朝食を食べる」「早めに布団に入る」など、日々の基本をひとつずつ整えていきましょう。

まだまだ暑い日が続きますが、自分のペースを大切にしながら、少しずつ慣らしていきましょう。

めけだせ★夏休みモード



朝起きたら太陽の光を浴びる！



朝の光を浴びることで体内時計がリセットされ、1日のスタートが切られます。また、幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」が分泌され、気持ちが前向きになります。

朝食を食べて体内時計のスイッチ ON！



朝食は「臓器の体内時計」をリセットします。噛んで食べることで脳に刺激が伝わり、下がっていた体温が上がって、午前中からしっかり集中できるようになります。

食欲がない朝は、まずコップ1杯の水や汁物から！

スマホは寝る30分前に手放す！

画面から出る「ブルーライト」を浴びると、脳が「まだ昼間だ」と勘違いし、睡眠ホルモンの分泌が止まってしまいます。SNSや動画、ゲームの情報刺激により脳が興奮状態になり、睡眠の質が著しく低下します。



シャワーで済ませず湯船につかる！

お湯の温度は「38～40℃程度のぬるめ」が最適（熱すぎるお湯は目が冁えてしまいます）。時間は10～15分程度で十分！

布団に入る90分前にお風呂から上がると、寝つきが良くなります。



9月1日は「防災の日」です。

近年は大きな地震や台風、突然の豪雨など、自然災害のニュースを耳にすることが増えました。「いつ、どこで災害が起きてもおかしくない」と不安に感じることも多いのではないのでしょうか。

学校や家にいるときだけに起こるものではありません。いざという時どうするのか、日頃からイメージしておくことが、冷静な行動につながります。この機会に、防災について考えてみましょう。



災害種類別！とるべき行動！

地震

頭と体を守る

屋内：窓や高い棚から離れ机の下に入る

揺れが収まるまで動かない

屋外：ブロック塀や看板から離れ広い場所に

カバンで頭を守る

台風・暴風

外に出ない・窓から離れる

屋内：窓ガラスから離れた安全な室内で過ごす

停電に備えてスマホやバッテリーの充電を忘れずに

屋外：傘は無理にささず、近くの頑丈な建物に退避

大雨・冠水

増水した場所へ近づかない・高い場所へ逃げる

屋内：頑丈な建物の上の階へ

屋外：用水路や川、アンダーパスには絶対に近づかない

水が溜まった道路は歩かず高いところへ

土砂災害

「前触れ」を感じたら即退避

屋内：斜面から離れた二階以上の部屋に移動する
窓から離れ頑丈な家具の近くや陰に隠れる

屋外：山鳴りや小石の落下を見たら、すぐに崖や斜面から遠ざかる

普段の生活からできる防災

防災グッズを用意するだけでなく、実際に使ってみたり、防災のアプリを入れたり、部屋の安全を整えることも備えに繋がります。特に、寝室は一日の約3分の1を過ごす場所。ベッドの周りに背の高い家具を置かない、枕元にスリッパを置いておくなど少しの工夫で身を守れるかもしれません。

いつもバッグに **安心** をプラス

外出中に被災したとき、役立つ「防災ポーチ」を作り、普段のバッグに入れて持ち歩きませんか。防災ポーチには以下のものを入ると良いとされています。

☒ 小型ライト	☒ ホイッスル
☒ ウェットティッシュ	☒ マスク
☒ 簡易トイレ	☒ 小銭・現金

この他に「自分専用の備え」も入れましょう。例えば、視界が悪いと危険なので予備の眼鏡などは必須です。また、アレルギー等の常備薬、女性なら生理用品、情報収集などに役立つスマートフォンのモバイルバッテリーも欠かせません。

生活を振り返り、ポーチに「自分専用の備え」を入れて、いつもバッグに安心をプラスしましょう。