



令和7年9月

南河内第二中学校
保健室

生活リズムを 取り戻そう

長い夏休みも終わり、9月となりました。

学校が始まりましたが、生活習慣はどうか？

朝ご飯を食べる時間がないほど、遅起きしていませんか？

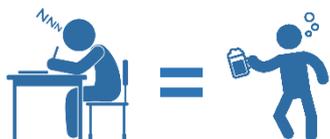
夜更かしをして短い睡眠時間で過ごしていませんか？

元気に過ごすために自分の生活習慣を見直しましょう。

睡眠不足は

酔っぱらいと同じ状態

ってホント？



ホント

4時間睡眠を数日続けると、脳の機能は酔っ払っているときと同じくらいまで下がるそうです。

寝だめは意味がない

ってホント？



ホント

人の体は寝だめはできません。週末に平日よりも3時間以上多く寝ていたら睡眠不足かもしれません。

睡眠不足だと

太りやすくなる

ってホント？



ホント

寝不足の状態を2日間続けると食欲を高めるホルモンの分泌が活発になるそうです。

授業に集中するためにも、体調不良やケガを防ぐためにも十分な睡眠をとりましょう。

正しく

使えていますか？

モイストヒーリング用絆創膏
(キズパワーパッド等)

傷が早くきれいに治ると言われている傷口を乾かさないための絆創膏。

便利ですが、使い方には注意が必要です。

汚れたまま貼るのは×

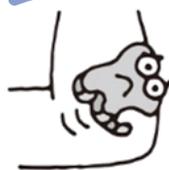


傷口をきれいに洗ってから貼る

…→汚れが残ったまま密封

すると菌が繁殖することも。

はがれてきたら貼り替える



菌が入って感染の危険あり

…→端が一定以上はがれると

菌が入って感染の危険も。

はがれてきたらはがし、傷口を洗って貼り直す。

以下の場合には使用せず、傷に応じて病院を受診しましょう。

- ・砂やゴミなどが取り除けていない時
- ・動物に噛まれた傷
- ・深い傷
- ・にきびなど感染を伴うもの

また、切って使用するのは×。使用方法をよく確認して使しましょう。