

# ほけんだより 9月

2025.9.16 泉崎中学校  
発行責任者：校長 角田敏文  
文責：養護教諭 大峯千紘

9月も半ばに入り、朝晩涼しくなってきました。しかし、まだまだ日中は暑い日が続いています。寒暖差が大きい季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。また、夏の暑さの疲れも出てくる頃です。生活リズムを整え、体調を崩さないよう気をつけましょう。

## 9月9日は救急の日

9月9日は語呂合わせで救急の日でした。ケガをした時、自分でできる救急処置について、保健室前に掲示してあります。ぜひご覧ください。

では、ケガをしないように予防について意識したことはありますか。この機会に考えてみてください。

- ①爪を切ったか：爪が長いと自分や他の人をひっかいて、ケガをさせる危険があります。
- ②靴をしっかりと履いているか：活動中に脱げたり、靴擦れしたりするなどの可能性があります。
- ③準備運動を行ったか：急に体を動かすとケガをしやすいくなります。
- ④体調は万全か：体調が悪い時は、判断力が落ちてしまい、ケガをしやすい状態です。

## 迷ったときの「#7119」

みなさんは「#7119」を知っていますか。急なケガや病気で病院を受診した方が良かったときはありませんか。そんな時、「#7119」(救急安心センター窓口)に電話をかけると、医師や看護師などの専門医が、現在の状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。迷ったり、悩んだりしたときは、活用してみてください。

この取り組みは、消防庁の取り組みです。

※福島県では「#8000」  
こども救急相談も開設しています。



## もうすぐ中間テスト！やる気スイッチを押そう

「やらなければいけないのに、なかなかやる気が出ない」誰もが経験したことがあると思います。いったい、やる気スイッチはどこにあるのでしょうか。実はやる気があるから行動するのではなく、行動するからやる気がでるのです。やる気の仕組みを知って、実践してみましょう。

①手足や頭を使うと、脳の側坐核というところが刺激される。



②側坐核は刺激されると、やる気物質の「ドーパミン」を分泌する。



③「ドーパミン」が分泌されたことで、意欲を作ったり感じたりする作用が働き始める。

⑤集中力が持続し、やる気スイッチがONになる。



④やる気が出て、作業がはかどる。



『やる気スイッチ→作業』ではなく『作業→やる気』です。  
やる気を出すために、まずは行動しよう。

