

えがお

心身ともに健康になろう！
八坂中学校 保健室
保健だより
令和8年9月1日



長かった夏休みが明け、学校生活がスタートしました。みなさん、元気に登校できたでしょうか？

朝晩は少しずつ涼しくなり、過ごしやすい日が増えてきましたが、夏の疲れがどっと出やすい時期でもあります。「体がだるい」「朝起きられない」と感じる人は、もしかすると「秋バテ」かもしれません。

秋バテを防ぐポイントは、「しっかり食べて、しっかり寝ること」です。特に朝ごはんは、体と脳のスイッチを入れる大切なエネルギー源です。生活リズムを整えて、元気に秋のスタートを切りましょう！

9月の保健目標:生活習慣を整えよう！

秋になったとはいえ、まだまだ暑い日が続きそうです。熱中症予防は継続しつつ、夏の疲れから「秋バテ」しないようにしたいですね。「秋バテチェック」をして今の自分の健康状態を振り返りましょう！

そして学校生活にいち早く慣れていきましょう！

秋バテチェックリスト

☐	朝、目覚ましが鳴っても すんなり起きられない 
☐	午前中、頭がぼやっとして 授業に集中できない 
☐	「体がだるい」「疲れが取れない」 と感じることが多い 
☐	食欲がない、または冷たいもの ばかり食べて(飲んで)いる 
☐	布団に入ってから、 30分以上スマホを見ている 

秋バテ度判定 & ワンポイントアドバイス		
チェックの数	判定	ワンポイントアドバイス
0個 	秋バテ知らずの 健康モード！	素晴らしい！夏からの生活リズムがしっかり 維持できています。この調子で テストなどの行事期間も乗り切ろう！
1-3個 	注意！ 秋バテ予備軍	自律神経が少し疲れているサインです。放っ ておくと本格的な体調不良につながることも。 今日から生活習慣をひとつだけでも見直 してみよう！
4-5個 	SOS！ 秋バテ警戒モード	夏の疲れと寒暖差に体が悲鳴をあげている かもしれません。無理をせず、まずは休養を 最優先にしましょう。



9月1日は「防災の日」



～自分の命と健康を守る準備、できてる？～

今から100年以上前、1923年9月1日に発生した関東大震災をきっかけに、毎年9月1日は「防災の日」と制定されました。災害が起きたとき、真っ先に大切なのは「命を守ること」ですが、避難生活などその後に続く生活で重要になるのが「心と体の健康を守ること」です。

環境がガラリと変わる非常時には、水不足による衛生面の問題や、生活リズムの乱れ、大きなストレスが心身にのしかかってきます。もしもの時に自分や家族を守るため、日頃から「健康の防災」についても考えておきましょう。



指から血が出た！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

or

2 傷口にハンカチをあてて
強く押さえる

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。

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



9月9日は
救急の日



☆保護者の皆様へ

練馬区保健所より子宮頸がん予防接種についての案内がありました。ご確認の上、ご検討をお願いします。

練馬区保健所保健予防課

保護者様

HPVワクチン接種（子宮頸がん予防）について

日頃より、練馬区の保健行政にご理解、ご協力いただきありがとうございます。

HPVワクチン接種について、以下のとおりご案内いたします。接種される方と一緒に内容をご確認いただき、接種についてご家庭でご検討いただきますようお願いいたします。

1 HPV（ヒトパピローマウイルス）感染症とは

HPVは、男女問わず誰でも感染する可能性がある一般的なウイルスで、多くの人が生涯で一度は感染すると言われています。このウイルスは、子宮頸がん、肛門がん、尖圭コンジローマ等多くの病気の発生に関わっています。特に、若い世代の子宮頸がん罹患が増えています。

2 ワクチン接種について

HPVワクチンは、子宮頸がんなどの原因となるウイルスの一部の感染を防ぐことができます。このワクチンは、平成25年から積極的な勧奨を差し控えておりましたが、安全性について特段の懸念が認められず、接種による有効性が副反応のリスクを上回るとして、令和4年度から女性の定期予防接種として積極的勧奨を再開しました。また、男性については、令和6年度から任意予防接種として無料で接種できる体制を整えています。

3 対象となる方

区分	対象者	予診票（手続き等）
女性 （定期予防接種）	小学6年生（12歳となる日の属する年度の4月1日）から高校1年生相当（16歳となる日の属する年度の3月31日）まで	対象の方には予診票を送付済み
男性 （任意予防接種）		接種を希望する場合は、区ホームページから事前の申請が必要



【区ホームページ：男性へのHPV（ヒトパピローマウイルス）任意予防接種について】

https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/hoken/yobo/kodomo_yobo/ninni/HPVdannsei.html

4 参考情報

以下のホームページにも、詳しい案内があります。合わせてご参照ください。

参照先	QRコード・URL
厚生労働省	 https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou28/index.html
東京都	 https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kansen/info/hpv
練馬区医師会	 https://www.nerima-med.or.jp/wp-content/uploads/2026/06/HPV_saishin_jouhou.pdf

【問合せ先】練馬区保健所 保健予防課 予防接種係 電話 03-5984-2484