

# サブリメント

西台中 保健だより  
令和7年9月22日  
保健室



## 夏の疲れが出ていませんか？

2学期が始まって、早3週間が過ぎました。日暮れが早くなり、少しずつ秋の訪れを感じます。9月1日の始業日は、眠そうにしている人や、気だるそうにしている人が数名いました。日を重ねるごとに、徐々に学校モードに切り換えられたようでした。

このところ、保健室では毎日7~8人の来室があります。「お腹が痛い」「頭が痛い」「気持ちが悪い」というのが主な訴えです。猛暑の疲れが出ているのかも知れません。中には、朝ご飯を食べていない生徒や、深夜になってから就寝する生徒などもいて、とても心配です。

朝食は『**午前中における脳の大事なエネルギー源**』です。脳を目覚めさせ、やる気を起こしてくれます。「いつも朝食はとらない」「朝は食欲がない」という人は、手軽に食べられる物から試してみてください。バナナ1本や市販のポテトサラダ、おにぎり1個やパン1枚などはいかがでしょうか。中学生になったので、自分で朝食を準備できるようになると、なおさら良いですね。

また、遅寝くに寝る人は「夜、眠くならないから」「塾で帰りが遅いから」と言う人が多いです。もし早く寝るのが苦手な人は、『**早起き**』から始めてみませんか？



早起きで朝日を浴び、めいっぱい活動をする、夜は脳内ホルモンのおかげで自然と眠くなります。「眠くなったら寝る」という習慣を作ること、翌朝スッキリと起きることができます。

これが、規則正しい生活習慣の基本になります。10月は定期考査や文化発表会など、大事な行事があります。

『**早起き・早寝・朝ごはん**』で、毎日を全力で過ごしましょう。

## 朝がニガテ

## スッキリ起きられない

のはどうして？

### 生活リズムがズれてしまった？

元々体内時計は25時間。生活リズムはずれやすい仕組みになっているため、整えるにはコツが必要です。まずは眠たくても同じ時間に起きて朝日を浴びるところからスタート。



### よくねむれていないのかも？

眠る前のコンディションを見直してみましょう。室温は眠りやすい温度に。寝る前にはカフェインをとったりお腹一杯食べたりせずに、メディアからも離れましょう。



### 体質や病気が原因のことも

生活を見直しても上手くいかないときは「低血圧」「起立性調節障害」などの体質や病気が原因になっていることもあります。気になることがある人は保健室でも相談に乗りますよ。

救急車を呼んで！  
と言われたら

# 救急要請マニュアル



一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

## 1 「119」とダイヤルして 電話をかける



スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。

## 2 まずは落ち着いて



ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。

## 3 救急であることを伝える



## 4 来てほしい場所（住所）を伝える



わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標（現在地を示す番号）や建物名などを確認できます。

## 5 具合が悪い人の 年齢を伝える



大体の年齢（何才くらいに見える）を伝えるのも大丈夫です。

## 6 自分の名前と 連絡先を伝える



救急車が迷ってしまったときなどに電話がかかってくる可能性があります。

AEDを持ってきて！  
と言われたら

## 外でAEDを 上手に探す方法

### ♥ 「日本全国AEDマップ」とスマホで検索

WEBの地図上でAEDの場所を探ることができる  
サイトがいくつかあります。



### ♥ 人が集まる場所などを探す

市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。  
デパートやコンビニエンスストアなどにも増えてきています。

ちなみに

本校のAEDの場所は

職員用玄関



## 最近の保健室で・・・

9月に入っても暑い日が続いています。保健室では、体調不良で来室した生徒に次のようなことを問診しています。

- ・今朝の起床時間と昨夜の就寝時間は
- ・朝食をとってきましたか
- ・家庭で体調の悪い人はいませんか
- ・いつから症状がありますか、医者に診てもらいましたか などです。

そして、「毎日、湯船に入って入浴していますか」とも聞きます。

これは、体調不良の生徒は、入浴をする習慣がない生徒が多いためです。入浴は**血行を促進する**だけでなく、**自律神経を整え、免疫力を高め、疲労を回復し、精神的安定**にもつながります。

シャワー浴だけで済ませず、ぜひ、毎日湯船につかって、病気に負けない体を手に入れましょう。

