

サブリメント

西台中 保健だより
令和8年9月14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2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日は、眠そうにしている人や、気だるそうにしている人がいましたが、徐々に学校モードに切り換えられたようでした。

一方で、全国的にインフルエンザの流行が問題になっています。本校においても、2学期初日からインフルエンザによる出席停止者の報告が続いています。季節の変わり目であるこの時期、毎日の健康習慣が功を奏してきます。

そこで、今こそ「早起き・早寝・朝ご飯」と「毎日の入浴」を実行していきましょう。

朝ご飯は『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。

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、めいっぱい活動すると、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。

9月は定期考査、10月は文化発表会など、大事な行事が続きます。

『**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。生活リズムはす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の場所を探すことができる
サイトがいくつかあります。

日本全国AEDマップ

♥ 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
給食門の外
の2カ所
です



毎日の入浴(湯船)をオススメします

9月に入って気候が不安定な日が続いています。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。

