

# サブリメント

西台中 保健だより  
令和6年9月24日  
保健室



## 夏の疲れが出ていませんか？

2学期が始まって、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。始業日は、生活リズムが乱れている人がいましたが、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。

健康チェック票では、「いつも朝食をとっている」生徒は、全校で**82%**でした。

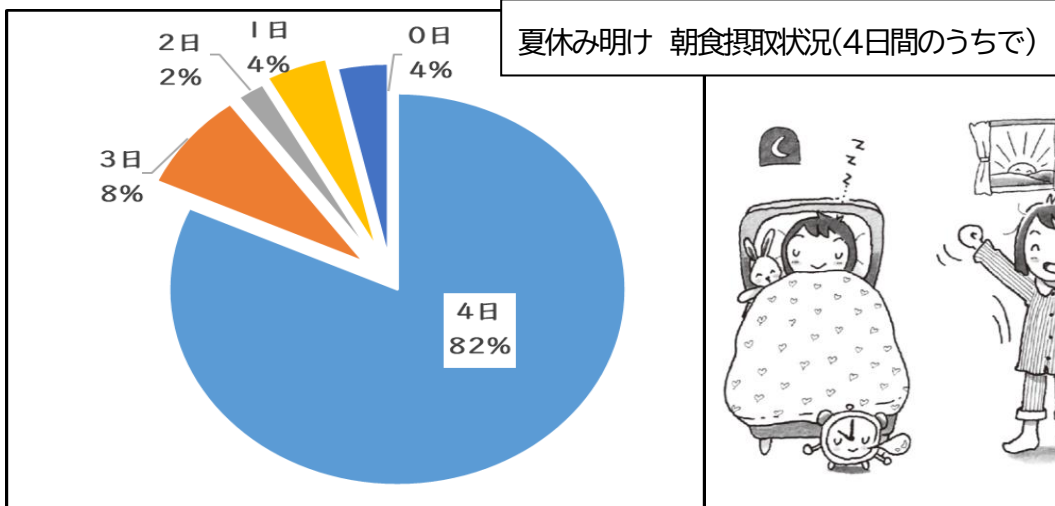
朝食は、『午前中の大事な脳のエネルギー源』です。脳を目覚めさせ、やる気を起こしてくれます。いつも朝食をとらないという人は、バナナやサラダ、おにぎり1個、パン1枚でもいいので食べて来てください。中学生になったので、自分で朝食を準備できるようになると良いですね。

また、寝る時間がいつも午前0時を過ぎる人も心配です。遅寝・遅起きは生活習慣病の原因になります。

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。

これから、定期考査や文化発表会など行事が続きます。『早起き・早寝・朝ごはん』で毎日を全力で送りましょう。



### 朝がニガテ

### スッキリ起きられない

のはどうして？

#### ① 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。



#### ② 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、メディアからも離れましょう。



#### ③ 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



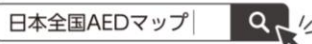
救急車が迷ってしまったときなどに電話がかかってくる場合があります。

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、保健室で・・・

9月でも暑い日が続き、水筒を持参していない生徒が、「飲み物もらえませんか？」「お茶してもらえますか」と、保健室に来室しました。

本校は一年中、水筒の持参ができますので、ご家庭から飲み物を準備してください。

普段なら麦茶や緑茶などで、運動をする日はスポーツドリンクもプラスして持参することをオススメします。

今年は秋でも熱中症に注意が必要かもしれません。

**熱中症に注意！**  
水分補給を

