



# 保健室だより

No.6 R6.9

宮城第一高等学校 保健室

夏休み明けは巨大台風の接近が心配でしたが、秋桜祭も無事実施できて良かったですね。その後朝晩は夏の容赦ない暑さが抜けて、少しずつですが過ごしやすい気温になってきました。暑い日の昼間は水分補給を欠かさず、気温の差にも注意して健康管理をお願いします。

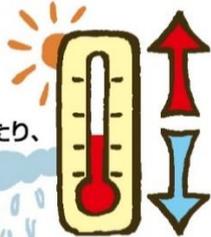
## “秋バテ”に注意しよう!

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。



### 秋バテの原因は?

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣(冷房の効いた環境、冷たいものとりすぎなど)も関係していると言われています。



### 秋バテ対策

～自律神経を整えよう～

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする



### 気もちの SOS に気づいて

心が疲れているのかも...



なんとなく体がダルいのは

夏休み明け、学校が始まり、何となく体がダルいと感じていませんか?そのダルさは、心のもやもや、ざわつきから来ているのかもしれません。

心が疲れているときは、深呼吸をしたり、ストレッチをするなどを動かしたりすると気持ちが切り替えられることがあります。また、誰かに話すことで楽になることもあります。

身近な人に話しづらい時には、SNSや電話の相談窓口もありますので、遠慮なく気持ちを伝えてみてください。

もちろん、「保健室で休む」という選択肢もありますよ。

厚生労働省ウェブサイト「まもろうよこころ」

▶電話やSNSの相談窓口等を分かりやすく紹介

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



どこにあるか知ってますか？



## AED

心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。



## 非常口

地震や火事など非常事態の時に避難するための出口。



## 公衆電話

駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭や専用のカード（テレホンカード）を入れると使えます。災害が起きて携帯電話が繋がりにくい時でもつながりやすいです。

ちなみに・・・  
**本校のAEDの場所は？**

- ① 玄関ホール  
(トロフィー等を保管している棚の前)
- ② 職員室前の廊下
- ③ 第2グラウンド

確認してみて



もしもの時に備えて、学校や通学路の近くの設置場所を覚えておこう



## 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。



### ♥ 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。



- 原則、車道の左側を通行する
- 信号や一時停止を守る
- 夜間はライトをつける
- ヘルメットを着用する



### こんな運転はやめよう！

- × ながら運転(スマホ、イヤフォンの使用など)
- × 傘差し運転
- × 二人乗りや並走



## お待ちしております



健康診断からの…  
**受診報告書**

災害共済給付のための…  
**医療費申請書類**

今後の予定	
カウンセラー来校日	
9/26(木)	
10/1(火)、10/15(火)、10/29(火)	
11/5(火)、11/15(金)、11/29(金)	
ソーシャルワーカー来校日	
9/27(金)、10/25(金)、11/29(金)	