



大府西中学校
保健室
令和7年9月4日

生活リズムを整えよう

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムは、しっかり学校モードに切り替えられていますか？ 勉強や部活動、友だちとの楽しい時間など、充実した日々を過ごせるように、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

- ・生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・ぐっすり眠る
(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・栄養バランスのよい食事を摂る
- ・リラックスタイムをとる
(音楽を聴く、読書する、
好きなアロマの香りを楽しむ…など)



まだまだ

熱中症 に注意!



9月にはいってもまだまだ暑い日が続きます。そんなときに注意したいのが熱中症です。

暑いときに長い時間運動したり、気温や温度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出にくくなったり、体温がうまく調整できなくなったりします。すると、のどがかわいて頭痛がしたり、心臓がドキドキしたり、体がけいれんしたり、熱が出たりします。

暑い日は、熱中症にならないようにいつも以上に自分の体の調子に注意しましょう。

気をつけるポイント

- ・睡眠をしっかりとする
- ・朝ごはんを食べる
- ・運動中はもちろん、その前後にも、水分塩分を補給する
- ・運動するときはときどき休憩をする
- ・体調が悪いときは、運動しない



熱中症の応急手当

熱中症かな? と思ったら

- _____

- 主な症状

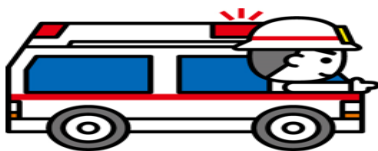
 - *めまい
 - *失神
 - *筋肉痛
 - *大量の汗
 - *頭痛
 - *気持ち悪さ
 - *嘔吐
 - *倦怠感 など

- ☐ 涼しい場所へ移動
- ☐ 衣服を緩める
- ☐ 体を冷やす
 - ▶ 皮膚に水をかけてうちわなどであおぐ
 - ▶ 氷のうなどで
 - ▶ 太い血管が通っている場所を冷やす
- ☐ 水分・塩分を補給する



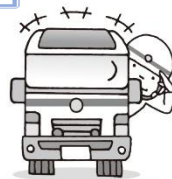
意識がない場合は**救急車！** 水分を自力でとれない、症状が良くならない場合も**医療機関へ！**

9月9日は救急の日



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



70才くらいの女性です
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



来賓玄関



体育館

西中保健室物語 No.3

元気がなかったり、泣いて保健室に来室した生徒を落ち着かせたりするために使うのが、「心色リーディング」です。「心色リーディング」とは、色彩心理学を応用したものです。『今』塗りたい色を12色から選んでもらい、本人の気づいていない自分自身の気持ちを「見える化」することのできる塗り絵です。なぜか、この塗り絵をした後は、みんな落ち着いた表情になります。実施した生徒の多くは、「何で、私のことが分かるの?」と言い、「また、やりたい」と言いながら教室に戻っていきます。

「色」には、いろいろな意味があります。なので直感で選んだ色は、自分自身を映し出しています。だから、自分自身の気づいていない姿が見えてくるのです。気になる人は、保健室に話を聞きに来てください。

