

ほけんだより 9月

令和7年 9月 発行
長崎県立諫早高等学校
定時制 保健室



2学期が始まりましたが、みなさん良い夏休みを過ごせましたか？

2学期はこの暑い毎日から、寒くなる12月末までの4か月。長いですね。

その分行事もたくさんあります。元気に楽しんでいきましょう！



こんな時、あなたははどうする？

「突然、友達が倒れたら、あなたはどのように動きますか？」

9月9日は「救急の日」です。事故や急病はいつ、どこで、誰に起こるか

わかりません。そんなもしもの場面で役に立つ対応力を身につけましょう。



AEDを知っていますか？

AEDとは、心臓に電気ショックを与えて心臓の動きを戻すための医療機器です。

倒れている人の意識がない、普段通りの呼吸がないなどの場合に使用します。



重要！

AEDの使い方

① 電源を入れる

(ふたを開けただけで電源が入るものもあります)

② 電極パッドを胸に貼る



③ 心電図の解析を待つ

(電極パッドを貼ると自動的に始まります)

④ 電気ショック

- 電気ショックの指示が出たら近くに人がいないことを確認し電気ショックのボタンを押す(自動で行うAEDもあります)。
ショック後すぐに胸骨圧迫を再開する
- 電気ショックが不要の場合、胸骨圧迫を再開する

⑤ 胸骨圧迫とAEDをくり返す

(2分ごとに電気ショックが必要かどうか自動で解析します)



AEDがある場所

AEDは学校や駅など人が多く集まる場所に設置されています。

「財団全国AEDマップ」では、AEDの場所を調べたり、地図で確認することができます。

諫早高校には

第1体育館 剣道場前 入口

第2体育館 入って正面の壁

にあります。



夏バテを吹き飛ばそう！



暑い日が続く夏に、なんとなく体がだるい、食欲がない、体が疲れやすい…と
感じたことはありませんか？その症状、もしかして『夏バテ』かもしれません。



夏バテの原因は？

- ・屋外と屋外との温度差で自律神経が乱れる
- ・水分不足により胃腸の働きが弱まる
- ・暑さでよく眠れないことによる睡眠不足 など

◇自律神経

交感神経と副交感神経に分かれており、私たちの体の体温調節などを行っています。

夏バテ対策をしよう！



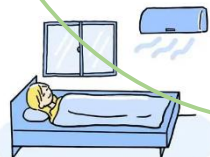
生活面

★こまめに水分補給をする

冷たい飲み物は胃腸の働きを悪くするため、常温に近い水がおすすめです。

★しっかり寝る

疲れをためないことが1番！冷房や冷感シートなどをうまく使って、快適に眠る工夫をしましょう。



おすすめ食材

★ビタミンB群

ビタミンB群には疲労回復の効果が 있습니다。

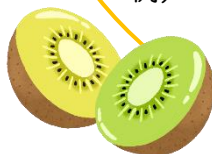
例) 豚肉、ウナギ、大豆など



★ビタミンC

ビタミンCには免疫力の向上やストレス緩和の働きがあります。人の体内では作られないので、食べ物で補いましょう！

例) ピーマン、ブロッコリー、キウイなど



治療証明書の提出を お願いします



眼科受診・歯科受診・耳鼻科受診の必要なみなさんへ

夏休み中に受診、治療は済ませましたか？

治療を終えた人は「治療証明書」を担任まで提出してください。