



神戸市立神港橘高等学校
保健室

2学期が始まりました。夏休みの生活のリズムから抜け出せず、「しんどいなあ〜」という人もいるかもしれません。そんな時こそ、頑張って早起きをして朝食を食べる時間を作ってみませんか？しっかり食べて2学期も元気に過ごしましょう！！



Oh “ぐったり” さんはいませんか？

夏の暑い時期を何とか乗り越えて、涼しくなってきたのに何となく元気が出ない、だるい、疲れが抜けない。そんな人は『秋バテ』かもしれません。

秋バテチェック！

- ☐ 疲れやすく体がだるい
- ☐ やる気が出ない
- ☐ 食欲がない
- ☐ 朝、スッキリ起きられない
- ☐ しっかり寝ているのに1日中眠い

何個、当てはまりましたか？



秋バテの原因は・・・



冷たいものを食べたり飲んだりしすぎることによる「内臓冷えタイプ」
冷房の効いた部屋と外気温の差のため疲れやだるさがある「冷房冷えタイプ」があります。
夏の暑さは乗り切れても、“冷え”によって自律神経のバランスが乱れて不調が続いてしまうのです。

秋バテ対策！

- ♥ お風呂で体を温めよう・・・37～39℃のお湯で、ゆっくり湯船につかりましょう。
- ♥ 温かいものを食べよう・・・朝食に温かい飲み物を♪みそ汁は熱中症対策にもなります。
- ♥ 冷房対策をしよう・・・ジャージなど羽織るものを持てきましょう。



保健室前の『今月のおすすめアロマ』は
リフレッシュ効果のあるグレープフルーツ。
試してみてね♪

9月9日は救急の日



覚えておこう

いざというときの コール&プッシュ

もし
倒れている人を
発見したら

その場でみなさんができることがあります。
コール&プッシュで救命の輪をつなぎましょう

【コール】

倒れている人の反応がなければ **コール**



やるべきことは？

- 大きな声で応援を呼ぶ
- 周りの人に119番通報をお願いする
- 近くにAEDがあれば持ってきてもらう

【プッシュ】・・・胸骨圧迫

普段通りの呼吸をしていなかったら、胸を **プッシュ**



胸骨圧迫のポイント

強 <

胸が約 5 cm（子どもの場合、胸の厚みの約 3 分の 1）沈み込むように

速 <

1 分間に 100～120 回のテンポで

絶え間なく

なるべく中断しないように

【プッシュ】・・・AED

AEDの電源ボタンを **プッシュ**



どうやって使うの？

電源を入れると操作説明のメッセージが流れるので、その通りに。電気ショックの必要があるかどうか機械が判断してくれます。



♥本校の AED は事務室の前と体育教官室前と栄グラウンドにあります！

緊急時にすぐに取りに行けるよう、場所の確認をしておきましょう。

