



2023.9.8 東海大学附属静岡翔洋高等学校・中等部 保健室

9月23日は秋分の日。太陽が真東から昇り、真西に沈む1日です。本格的な秋の到来であり、この日を境に少しずつ夜が長くなっていきます。スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋など、「秋」の楽しみ方はさまざまですが、バランスよく取り組んで元気に学校生活を過ごしましょう。

* まだまだ続く残暑 *

気象庁によると、9月から3ヶ月間は暖かい空気に覆われやすく、広い範囲で気温が平年より高い傾向が予想されています。特に9月は猛烈な暑さとなる日もあり、厳しい残暑が続く見込み。熱中症だけでなく、夏バテにも要注意。

① よく聞く「夏バテ」とは？

- 暑い日が続くことで、全身の疲労感・だるさ・無気力・食欲不振などになる状態を指す
- 体内の水分とミネラルの不足・屋内の冷房による外気との気温差などが原因
- 症状を放置すると、「夏バテ後遺症」や「秋バテ」と呼ばれる自律神経失調症になる場合も



② 夏バテ対策をしよう

- 1) こまめな水分補給 …大量の汗で失われた水分・塩分をしっかり補給！
- 2) バランスのよい食事 …1日3食、ビタミン・ミネラル・たんぱく質の豊富な食事をしよう
- 3) じゅうぶんな睡眠 …夜更かしせず、睡眠時間をしっかり確保
- 4) 週末はゆっくり過ごす …忙しい平日を終えたら、週末は「だら～」とゆったり過ごそう
- 5) 適度な運動 …ウォーキングなどの適度な運動で自律神経の働きを整えよう
- 6) 冷房による冷え対策 …室温と外気温の差は5～6度以内がベスト



《ここポイント》

夏バテという、真夏の暑さに体力を消耗した結果起こる食欲不振などの体調不良を指すのが一般的であるが…

★夏の終わりの涼しくなってきた頃に、暑さによる疲れが蓄積した体が、朝晩の急激な気温の変化に対応できず、風邪をひいたり、体重減少したりする →「夏バテ後遺症」「秋バテ」と呼ばれる

★夏バテにならなかった人でも、季節の変わり目は気温や湿度、気圧の変化などにより体調を崩しやすいので、はやめに体の疲れを取ってあげることが大切



* 9月9日は救急の日 *

① 119番、あせらずコールしよう

近くにいる人が大きなケガをしたり、熱中症になったり、突然倒れてしまったとき、あわてず119番できますか？ 119番通報すると救急隊からこんなことを聞かれます。できるだけ落ち着いて答えよう。



火事ですか？ 救急ですか？

救急です。



どうしましたか？

(誰が・いつから・どうしたか・どんな状態か)
たとえば・・・中学3年の男子が、部活でサッカーをしていた時に転んで右手首を勢いよく地面にぶつけて、腫れがひどくて、痛みで動かすことができません・・・など



場所はどこですか？

〇〇市〇〇番地です。近くに〇〇があります。
→学校内の場合は学校名と場所(保健室・グラウンドなど)を伝える



名前と連絡先を教えてください。

〇〇です。電話番号は〇〇です。



② 校内の AED の設置場所を覚えておこう！！

- 1階 保健室
- 1階 自動販売機
- 2階 職員室
- 5階 職員室

- AED(自動体外式除細動器)は、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具
- 何もせず救急車を待つ場合と比べて、AEDを使用すると約6倍もの命が救える
- だれでも取り扱うことができる

