

保健だより ~9月号~

令和6年9月9日
練馬区立練馬東中学校
養護教諭 佐草 佐恵子

2学期がスタートし、1週間が過ぎました。夏休み中は酷暑が続いていましたが、9月に入ってから暑い日が続きます。引き続き、熱中症に気を付けましょう。スポーツの秋、読書の秋など勉強も運動もバランスよく取り組んで、元気に学校生活を過ごしてください。



“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



~十分な睡眠をとろう、朝食をしっかりとりよう~

メジャーリーグで活躍を続けている大谷翔平選手も、睡眠はとても大切にしているそうです。睡眠は、心身を健康に保つのはもちろんですが、脳の働きにも大きな影響を与えています。実は、睡眠には寝る前に学習したことを定着させる働きがあります。

睡眠や食事で脳のコンディションを整えることで、記憶力が上がり、効率よく勉強することができますよ! 朝食の取り方は、給食だより9月号を参考にしましょう。

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



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可能性があります。

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。 🔍

♥ 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います。

ちなみに

本校のAEDの場所は

**中央玄関を
入り、左手側
です**



練馬東中のAEDです
どこにあるか確認しておこう

