

# ほけんだより

令和 6 年 9 月 2 日  
川俣高校保健室 No.5

暑くて食欲が落ち、冷たい飲み物や麺類ばかり食べていませんか？野菜、肉・魚などバランスよく食べることで、からだのたるさや食欲低下の解消にもつながります。暑いときこそしっかり食べましょう。



どこにあるか  
知  
る  
べ  
い



## AED

心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。



**AED 場所:第 1 体育館  
ギャラリー入口横**  
黄色のボックス内、  
AED 自体は**赤色**です。

外出先で AED を探すときは、「日本全国 AED マップ」と検索すると WEB の地図上で AED を探せます👉

## たんか 担架、車いす

けがや体調不良の際、保健室等に運ぶ必要があるときに使います。

### 車いす場所:保健室内

車いすは、1 人でも介助することができます。



### 担架場所:保健室前



折りたたんであります←

### 第一体育館器具庫



### 3 階図書館前



担架で運ぶときは、2~4 人必要になります。

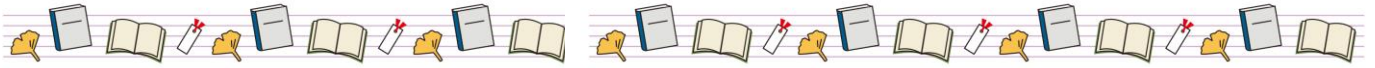


☆どこに置いてあるのか、近くに行った際は、確認してみよう！

☆もしものときを想像してみよう。自分ならどんなことができるだろう。

☆AED の使い方、心肺蘇生法しんぱいそせいほうについて確認してみよう。





## 始まったばかり、あせらなくていいよ

夏休み明け、「～に行ってきました。」「アルバイトがんばった!」など夏休みの思い出を話してくれた人がいました。心の充電ができた人は多かったようです。



一方で休み明け、何だかしんどい…と感じている人もいるかもしれません。やらなければならないと思いつつ先のばしにしたり、避けてしまったり、理由はないのに悲しくなったりすることはありませんか?あせらずに1つずつ取り組んでみましょう。気持ちがモヤモヤしたときは、人に話を聴いてもらってください。話すことで自分の気持ちが整理されて、モヤモヤが少し軽くなることがあります。あとは決まった時間に眠ること。生活リズムを整えると心と体の準備も整ってきます。

2学期は始まったばかりです。学校では収穫祭、修学旅行、かえで祭などさまざまな行事があります。普段の授業とは違う時間を楽しんだり、学校以外でもぜひ自分の楽しみを見つけて過ごせるといいですね。



暑い日が  
続いています

**まだまだ熱中症に注意!**



生徒昇降口前の  
「熱中症予報」の掲示も  
チェックして上手に水分  
補給してくださいね!

# 上手な水分補給のポイント

## 水分をとるタイミング

のどが渇いてからでなく、  
次のようなタイミングで  
水分をとるとよいです。  
例：起床時、運動中やその前後、  
入浴の前後、就寝前など



## 1回にとる水分の量

一度にたくさん水分をとっても  
体は吸収できません。  
1回あたり200mL  
(コップ1杯)程度を目安に、  
こまめにとるようにしましょう。



## 水分補給に適した飲み物

基本は、やはり水です。  
糖分の多いものや  
カフェインの含まれたものは  
日常的な水分補給には向きません。  
なお、大量に汗をかいたときには、  
スポーツドリンクなどの塩分が  
含まれたものを飲みましょう。



## 水分の多い食べ物

飲み物だけでなく、食べ物からも  
水分がとれます。  
例えば、ごはん100gには  
約60gの水分が含まれています。  
夏野菜のキュウリやトマト、  
夏の果物のスイカなども  
水分が多いです。



夏休み中に済ませましたか? **受診結果報告書**の提出をお願いします

春の定期健康診断で検査や治療が必要だった人で、夏休みまでに受診を済ませた人は、「**受診結果報告書**」を提出してください。用紙を失くした人は直接、保健室へ報告してください。健康面で不安なく、2学期を元気に過ごせますように…。



☆夏休み明け、身長や体重が気になる人、ぜひ保健室に測りに来てください☆