

# ほけんだより 9月

東温高校  
保健室

9月に入りましたが、日中はまだ気温が高い日が続いています。一方で朝晩はだいぶ涼しくなってきました。1日の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期です。体調管理をしっかりしていきましょう。

## “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



引き続き、感染症予防に取り組みましょう!

新型コロナウイルス  
感染症

インフルエンザ

感染性胃腸炎

#### ★ 手洗い ★

登校後、トイレ後、昼食前後などこまめに手を洗いましょう。

#### ★ 換気 ★

できる限り窓を対角に10～20cmは開けましょう。

#### ★ 咳エチケット ★

咳・くしゃみが出るときは、鼻や口をおさえたり、マスクを着用したりしましょう。

# 9月9日は「救急の日」です



もし、あなたの目の前で人が倒れたら、どうしますか？

救急車の平均到着時間は 10.3 分と言われています。心停止から1分ごと人、救命率は7～10%下がります。その間にあなたにできることがあります。



東温高校では、4月に教職員、7月に生徒を対象に心肺蘇生法の講習会を実施しています。



東温高校にはAEDが3カ所あります！

- 保健室前
- 体育館前
- 第2教棟3階 東昇降口

## 救急車を呼ぶか迷う・・・そんな時は #7119

救急車を呼ぶ？

病院へ行く？



救急電話相談#7119とは、自分や家族が病気、ケガをしたときに、救急車を呼ぶべきか、自分で病院に行くべきか、それとも様子を見るべきか、判断に迷った際に、電話で「24時間いつでも」「無料で」相談できる窓口です。

※回線種別によって#7119 が利用不可もしくは有料になる場合があります。フリーダイヤル 0120-79-7119 も利用できます。