



夏と秋の分かれ目だけど…

今年の秋分の日 は 9月22日。この日は昼と夜の長さがほぼ同じと言われ、少しづつ夜の方が長くなっていきます。夏から秋へと移り変わる頃でもあります。夏はまだ暑い日が続きます。引き続き、熱中症には気をつけるようにしましょう。水筒を持参して水分補給をしっかりとしてください。

一方で、雨の日や夜は涼しい時もあります。衣服の調節も考えて生活しましょう。



“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する
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする



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しきれません。
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。



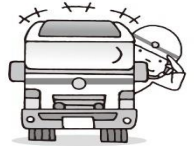
水分の多い食べ物

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。



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。

日本全国AEDマップ

●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きています。

ちなみに

本校のAEDの場所は

第一理科室前



ケガをして「冷やす」ときの注意

保冷剤



凍傷を防ぐためタオルを巻くなど、保冷剤が直接皮膚に触れないようにする。

水のう



冷凍庫から出したばかりは冷たすぎ。溶けかけの氷か少し水を袋に入れて使う。

冷やす時間



応急処置では20分くらい冷やして外す。痛みが出たらそれをくり返す。

やけどの場合



すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合はやぶかないようにする。



応急手当

保健室へ行く前に

できることはないかな？

すり傷
きり傷



水道水で洗う

鼻血

5分以上、鼻をつまんで下を向く

とまらなければ→



やけど



水道水で30分以上冷やす

だばく

おんざ

試合・授業の終わりを待たずに急いで保健室へ！

保健室

保健室

保健室

保健室