

ほけんだより

令和6年9月

大山崎中学校

保健室 No.5

9月に入っても、暑い日が続いています。

体育大会の取り組み練習も始まり、中間テストも近づいてきました。行事、勉強、新体制での部活動に習い事と、多忙な皆さんに引き続き注意してほしいのが「熱中症」です。

水分補給はもちろん、睡眠・栄養をしっかりとった規則正しい生活を心がけ、健康に過ごすことを大切にしてください。



避難場所 知ってる?



いざという時のために
家族で集合場所を
決めておきましょう



9月1日「防災の日」

大きな自然災害に備えて、避難経路や避難場所、連絡方法などを家族で話し合っておきましょう。

9月9日「救急の日」

学校には、AEDがどこにあるか覚えていませんか？

よく行く場所のどこにAEDがあるかを覚えておくことが「AEDを使って救命処置をする」ことにつながります。

誰でも使えます！



どこにあるのか チェックしておいてね。

“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

