

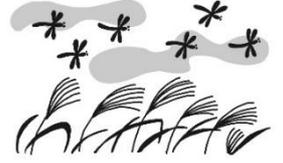
保健だより

令和7年8月28日
燕市立吉田中学校 保健室
文責：本間(伸)・小山

2学期がスタートしました。身体の調子はどうですか？

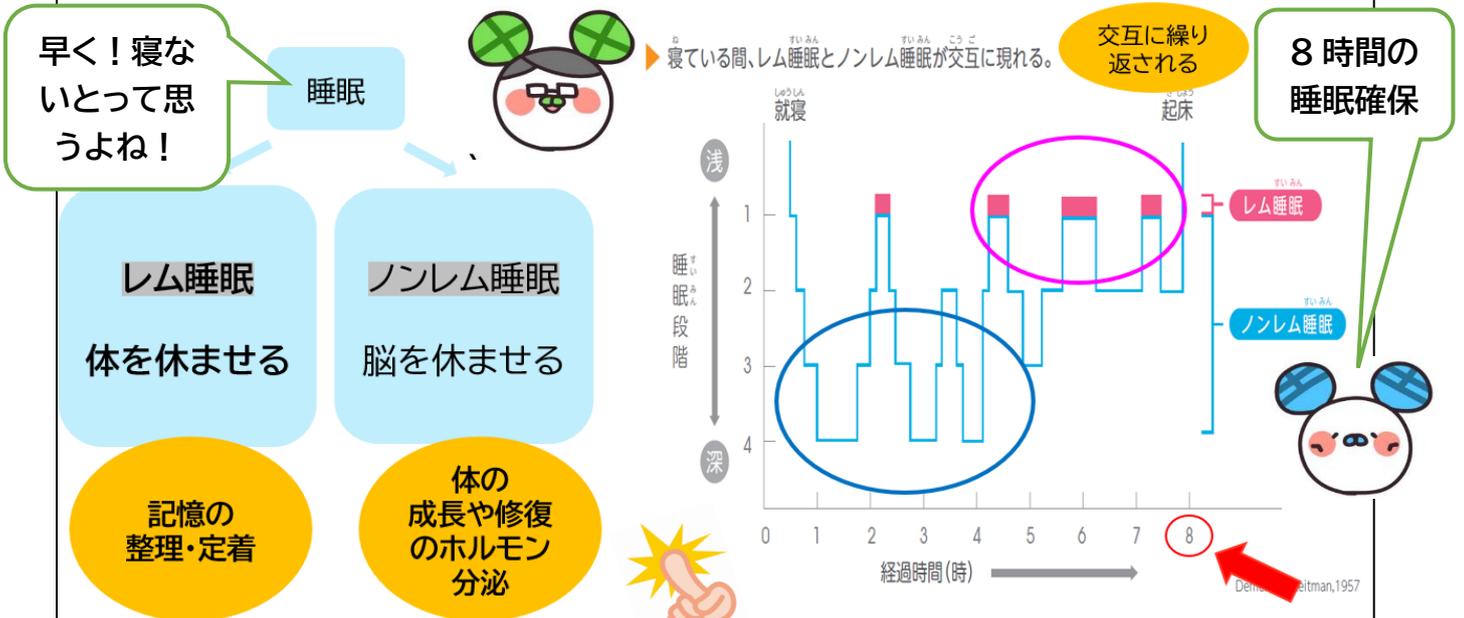
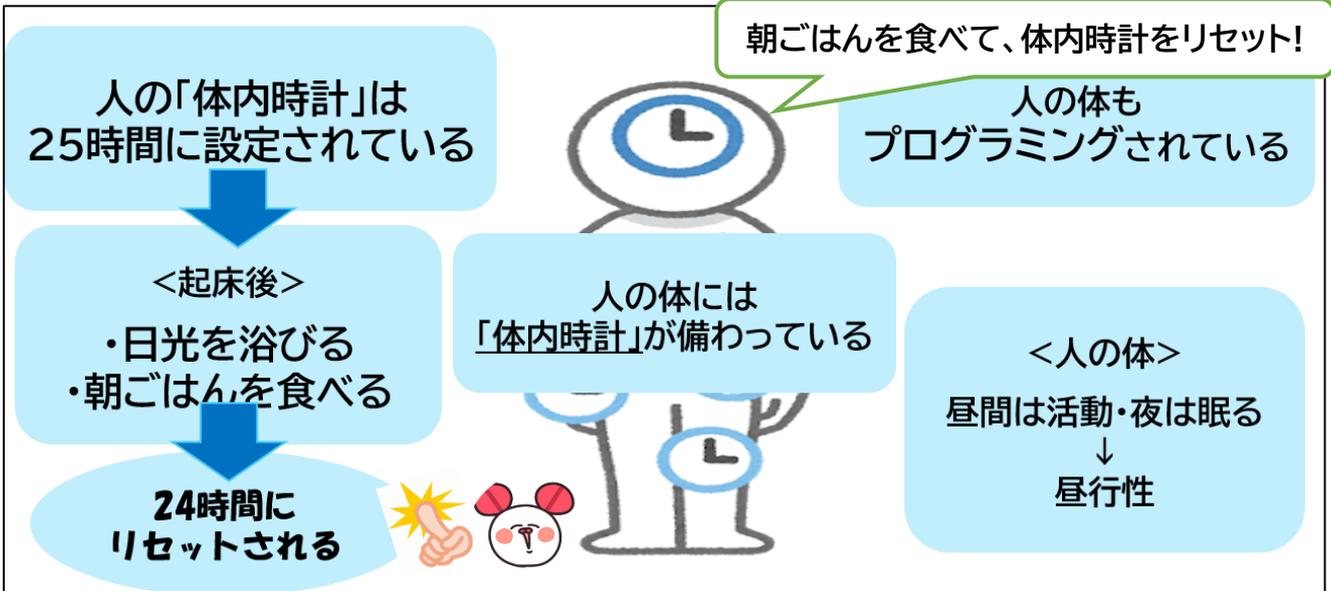
夏休みの健康調査によると、かぜやマイコプラズマ肺炎、新型コロナウイルスに罹って休養したり、けがで通院した生徒が例年より多い報告数でした。

暑かった夏休み！9月も暑い日が続きそうです。朝起きるのが辛かったり、なんとなく身体がだるかったり、気持ちがのらなかったり、・・・するかもしれません。来週から始まるGoodLife週間を活用して、自分の生活リズムを見直し、学校モードに切り替えましょう。



第2回吉中 GoodLife 週間！ 1日(月)～5日(金)👉

「早寝・早起き・朝ごはん」+「メディアコントロール」で心も体もベストな状態に！



自律神経を整えよう

最近疲れやすい、やる気が出ない、頭痛がする…などで困っていませんか？ それは、自律神経が乱れているからかも！

自律神経は、呼吸や体温、血液の流れ、代謝、排尿・排便などを調節しています。しかし、生活リズムが乱れたりストレスがかかると、

その働きが悪くなって、さまざまの不調を引き起こしてしまいます。

そんなときは、生活リズムの見直し大切です。また、深呼吸もおすすめ。鼻から息を吸い、その倍の時間をかけて口から息を吐きます。これを何度か繰り返すと、自然に心の緊張もほぐれます。ぜひ、試してみてください。

規則正しい生活を送ることが、自律神経を整えることに繋がります。目指せ！ GoodLife！



もし、目の前で人が倒れたら？ 自分ならどうしますか？

- ①反応の有無の確認
- ②反応がないまたは、わからない時は
- ③応援を要請「誰か来てください！先生を呼んできて！」
- ④119番通報「119に通報してください」
- ⑤AEDを依頼「AEDを持ってきてください。」

その場から離れない！
119番通報をすると携帯電話から、対応の指示を出してくれます。

学校のAEDは



吉田中は
A: 体育館玄関入り口
B: 職員室廊下の2か所

いざ！という時のために学校にあるAEDの場所を確認しておきましょう。