



8月

9月

足柄高等学校

保健室

令和7年8月26日

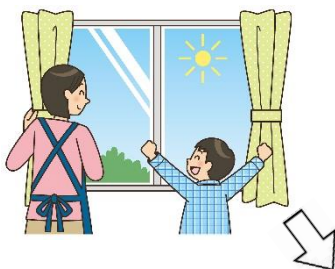
2学期が始まりました。夏休みはどのように過ごしましたか？夏休みに生活リズムが乱れてしまった人は早めに直しましょう。もうすぐ足高祭です。元気に楽しく過ごせるように、生活リズムを立て直しましょう！！

## 夏休みの生活で

# 「体内時計」が乱れてしまったら・・・

### ポイント1

朝の太陽の光を  
浴びよう



これにより、ずれた体内時計を  
リセットすることができる

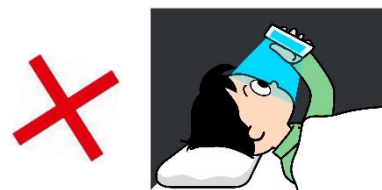
### ポイント2

朝ごはんを  
食べよう



### ポイント3

寝る前のスマホやパソコン、  
ゲーム、テレビなどを  
避けよう



夜、電子機器の画面から出る明るい光を浴  
びると、体内時計が後ろにずれてしまう

## 夏の「冷え性」に 注意！

暑いはずなのに手足が冷たい、背中がぞくぞくし  
たことはないですか。それは体が冷えている証拠。  
頭痛や腹痛など体調不良の原因にもなります。

### 夏の冷え性 予防の ポイント



冷房の効き過ぎを避けよう  
設定温度を調整。公共の場所など  
では、長袖一枚はおりましょう。



冷たいもののとり過ぎに気をつける  
涼しい場所では温かいものをとるなど、冷  
たいものばかりとらない工夫をしましょう。



お風呂は湯船につかる  
湯船につかると血の流れが良  
くなり、体全体が温まります。

保健室に寒さによる体調不良  
で来室する人が多数います。  
教室のエアコンや扇風機の風  
が直接当たってしまう座席に  
座っていることが原因のよう  
です。席をかえる事はできない  
ため、防寒対策のためにひざ掛  
けや上着を準備する等、体調  
不良にならないように各自で  
工夫して生活してください。

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）を伝えるのでも大丈夫です。

## 6 自分の名前と 連絡先を伝える



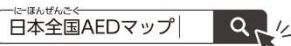
救急車が迷ってしまったときになどに電話がかかってくることがあります。

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。



### ♥ 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

- ・体育館
- ・事務室前



## 魔の時間帯に注意！

交通事故が多い時間帯があるのを知っていますか？それは17時～19時台の間。時期によっても違いますが、「夕暮れ時」と言われる頃です。塾や部活など帰りの時間と重なると思われます。この時間は太陽が沈み、だんだん暗くなっていきます。目がその変化についていけず、車の運転手が歩行者を見逃してしまうため事故が多くなるようです。でも、事故にあいにくくするために出来ることがあります。

こうつう まも	しろ あか ふく	はんしゃざい
交通ルールを守る	白など明るい服で 出かける	反射材やライトを つける

危険な行動をせず、運転手に自分を見えやすくするのがポイントです。  
自分を守る行動をしていきましょう。

自転車に乗るときは  
ルールを守って安全に！

- 原則、車道の左側を通行する
- 信号や一時停止を守る
- 夜間はライトをつける
- ヘルメットを着用する



こんな運転は  
やめよう！

- ×ながら運転（スマホ、イヤフォンの使用など）
- ×傘差し運転
- ×二人乗りや並走

