

保 健 だ よ り

2026 天草高校保健委員会
10月 1-3 I・M
1-4 T・Y

★大きな行事が終わった後の 気持ちの切り替え方★

「やる気が出ない」、「嫌だな」と思うことは誰にでもあります。

それを改善するためには朝10分早く起きてみたり、机に短い時間でもいいから向かってみるなどの小さいことから始める「小さくスタート」がおすすめです。

それだけでも、心のエンジンは、少しずつ動き出します。憂鬱な気分も「小さくスタート」をすることで、ゆっくり自分のペースで気持ちの切り替えができるので、これで毎日を気持ちよく過ごしてください

「いつか」のために、今できること

地震、台風、大雨はいつ起きるかわかりません。特に、熊本は7月の地震により甚大な被害を受けました。「もう大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることがあります。だからこそ大切なのが、日頃からの備えです。

自分の家からの避難場所を確認

「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか。」を知っておくだけで、いざというときに落ちついて行動できます。

家族会議を開く

もしものときの連絡の取り方などを家族と話し合っておきましょう。日頃から考え行動することが、命を守ることにになります。

家庭で非常用持ち出し袋の用意

水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ取れる場所に置きましょう。

ー「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか？ー

知っておこう！AEDを見つけるコツ

いさというとき、命を救うための処置は時間との勝負。AEDをなるべく早く見つける方法を紹介します。



AEDのステッカーを探す AED

設置施設は、入口などの目立つ場所にステッカーを貼っています。施設の人に「AEDはどこですか？」と尋ねると案内してもらえます。



「AEDマップ」を使う

日本救急医療財団公開のウェブサイト「AEDマップ」を使うと、地図上で近くのAEDを探せます。設置施設の名前や住所も表示されます。

もしもの時に備えて、普段から設置場所を知っておくことも大切です。学校にも5つあるので、ぜひ探してみてください。

寒暖差に負けない！！「秋バテ対策」

朝晩の日中の気温差が大きいこの季節は、自律神経が乱れます。カーディガンを羽織ったりしてこまめな体温調節をしましょう！また、ぬるめのお風呂に入ってリラックスをしたり、朝食を食べて体内時計をリセットすることが大切です。

秋・冬に多い感染症

空気が乾燥し、感染症が増加します。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症・ノロウイルスなどが挙げられます。早めの対策が大切です。免疫力を整えるためには、7～8時間の睡眠とバランスのよい食事を心がけることが大切です。正しいケアと予防で、実りのある秋を作りましょう！！