

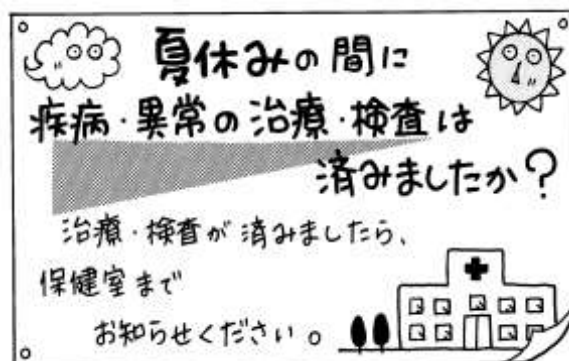


令和7年9月 発行  
松橋高校 保健室

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。まだまだ暑い日が続いています。  
毎日、食事や睡眠をしっかりとって、2学期も元気に過ごしましょう！

1学期に健康診断を行い、疾病・異常の疑いがある人には、すでにお知らせを渡しています。  
受診が済んだ人は、保健室へお知らせください。

むし歯や歯周疾患がある人は、受診しましたか？  
そのままにしておくと、治療が難しくなったり、  
治療期間が長くなったりします。  
早めに受診しましょう！



秋は気持ちの切りかえの季節？

9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。

夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみましよう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。



## もしかして起立性調節障害!?

・朝、起き上がれない  
・午前中の調子が悪い  
といった症状がある人は、次の項目をチェックしてみましょう。  
3つ以上当てはまる場合は、内科受診をお勧めします。



- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 立ちくらみ、あるいはめまいを起こしやすい     | <input type="checkbox"/> 朝、なかなか起きられず、午前中調子が悪い |
| <input type="checkbox"/> 立っていると、気持ちが悪くなる          | <input type="checkbox"/> 顔色が悪い                |
| <input type="checkbox"/> お風呂に入っていると、気持ちが悪くなる      | <input type="checkbox"/> 食欲がない                |
| <input type="checkbox"/> 少し動くと心臓がドキドキしたり、息切れしたりする | <input type="checkbox"/> おなか痛                 |
|   | <input type="checkbox"/> 体がだるい・疲れやすい          |
|   | <input type="checkbox"/> 頭痛がする                |
|   | <input type="checkbox"/> 乗り物に酔いやすい            |

9月9日は救急の日です

## 学校のAEDは ここにあります



- ①職員玄関（事務室前）
  - ②体育館（後方出入口）
- 松橋高校には2か所に設置してあります



学校内の設置場所だけでなく、自宅の近所や通学路ではどこにAEDがあるのかを知っておくと、いざというときに役立ちますよ！



AEDとは・・・心臓が正しく動いていない時に、電気ショックを与えて、心臓の動きを整える医療機器です。  
※校内にある「担架」や「車椅子」の場所も確認しておきましょう！

## 自分でできる『応急手当』

松高生によく見られる外科症状です。  
自分でも処置できるように覚えておきましょう！



### 打撲、捻挫、突き指など

- ・しっかり冷却します。
- ・冷やしすぎに注意（20分くらい冷やしたら、いったん外す。痛みが出たら、また20分くらい冷やす） 冷却・休憩を交互に
- ・冷やしても痛みや腫れが続くときは病院へ。



### 出血のある切り傷

- ・傷口を押さえて、心臓より高い位置に上げます。
- ・出血が止まらないときは病院へ。



### 鼻血

- ・親指と人さし指で小鼻（鼻のふくらんでいるところ）を強くつまんで、下を向く。
- ・上を向かない。首の後ろをたたかない。