

保健だより



令和8年9月2日発行
潮来高等学校 保健室



長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。夏休みは楽しく元気に過ごせましたか？ 学校が始まり朝起きるのがつらかったり、授業中に集中力が続かなかったりしていませんか？ それは「生活リズムの乱れ」や「環境の変化」による自律神経の不調かもしれません。焦らず少しずつペースを取り戻していきましょう。

学校モードへ切り替えよう！

生活リズムを取り戻す3つのスイッチ

① 朝日スイッチ



朝の光を浴びることで体内リズムがリセットされ、夜にスムーズに眠気が来るようになります。

② 食事スイッチ



朝食をとることで、脳・腸・体温をあげるスイッチが入ります。体内時計をリセットする役割もあります。

③ おやすみスイッチ



十分な睡眠時間を確保しましょう！また、寝る30分前はゲームや動画視聴はしないこと。脳が興奮状態になり、入眠困難や睡眠の質の低下を招きます。

夏休みに乱れたリズムをすぐに戻せない人もいるかもしれません。まずは「決まった時間に起きる」を意識してみることから始めましょう！

9月9日は救急の日

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



70才くらいの女性です
大体の年齢（何才くらいに見える）を伝えるのも大丈夫です。

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などに電話がかかってくることがあります。