

夏休みが終わり、2学期が始まりました。皆さん、夏休みは楽しく過ごせましたか？  
9月は夏の疲れが出やすい時期です。生活リズムを学校モードに切り替えて、2学期も元気に過ごしましょう！

### ・・・夏バテしない生活術

体がだるい、熱っぽい、イライラする、食欲がない、やる気がでない、下痢、便秘・・・。  
こんな症状が見られたら、夏バテかもしれません。

夏バテの原因の一つは、自律神経の乱れです。自律神経は私たちが意識しなくても心臓を動かしたり、体温を調節したり、食べ物を消化したりするために働いています。自律神経には活動する時に働く交感神経と、リラックスする時に働く副交感神経があります。この2つのバランスが崩れると、夏バテの症状が出ます。

### ～夏バテしない生活術を紹介します～

#### 疲れをためない



ぬるめのお湯に  
ゆっくりつかる  
寝つきも良くなります。

#### 水分補給



清涼飲料水は避け、  
水やお茶を摂取し  
ましょう。

#### バランスのよい食事



栄養バランスの整った  
食生活をしましょう。

#### 衣服の調整



冷房が寒いと感じたら、  
一枚羽織りましょう。

## 9月9日は救急の日

本校にはAEDが設置してあります。  
設置場所は、「体育館入り口」です。

心停止を疑うのは  
こんなとき

- ・突然倒れた
- ・反応がない
- ・普段の呼吸とちがう  
(しゃくりあげるような呼吸)



### 胸骨圧迫をしよう

胸骨圧迫とは心臓のポンプ的な役割を手動で行うことです。心臓のかわりに、脳や心臓に血液を送ります。

### AEDを使おう

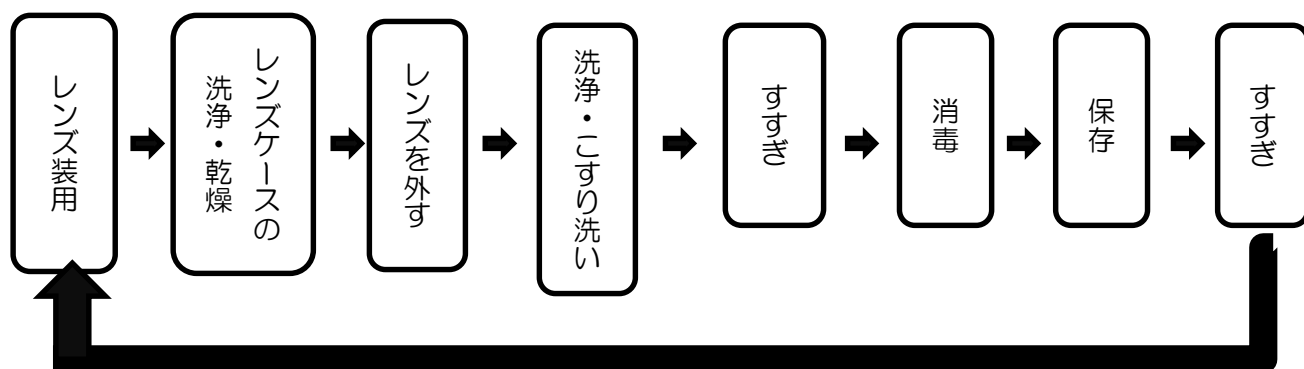
突然の心停止では心室細動と言って、心臓が細かくブルブル震えていることが多いです。  
AEDは電気ショックを与えて心臓を正常な動きに戻します。

AEDパッドは素肌に貼るのが基本です。女性の場合は、パッドを貼った後にタオルなどをかけて配慮しましょう。



## コンタクトレンズによるトラブル

コンタクトレンズは、眼鏡と違って見た目も変わらずに視力補正できる大変便利なものですが、間違った使い方をしてしまうと、目に障害が生じる恐れがあります。コンタクトレンズを使っている人は、正しいケアのポイントを押さえておきましょう。



レンズケースは、レンズを取り出した後、毎回、流水や多目的用剤(洗浄液)で洗浄して乾燥させましょう。

目から外したレンズは、消毒前に必ずこすり洗いを。人差し指を使ってしっかりと洗います。

## コンタクトレンズ こんな行為はNG

### 3カ月に1度の定期検査を!

適切なコンタクトレンズを処方すれば、目のトラブルを少なくすることができます。しかし、それでもゼロにはできません。定期検査を受け、目にトラブルが生じていないかを確認する必要があります。定期検査で目のトラブルが小さなうちに発見して、対処すれば、失明になる状態を避けることができます。

### 保健室からの お知らせ

がん教育講演会をしてくださった佐々木先生から、生徒の皆さんの質問への回答を2号棟の保健室横の階段の下に掲示しています。是非、ご覧ください。  
また、何かありましたら保健室までご相談ください。

