ほけんだより9月

令和７年９月
愛媛県立大洲農業高等学校
保健室

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムは、しっかり学校モードに切り替えられていますか？　勉強や部活動、友達との楽しい時間など、充実した日々を過ごせるように、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

生活リズムを整えよう

- 生活リズムを見直す
  （早寝早起き、朝ごはん）
- ぐっすり眠る
  （寝る前にスマホ・パソコンは見ない）
- お風呂にゆっくり浸かる
- 栄養バランスのよい食事を摂る
- リラックスタイムをとる
  （音楽を聴く、読書する、
  好きなアロマの香りを楽しむ…など）

9月9日は「救急の日」

私たちは、いつどこで、人の生死を左右する場面に遭遇するか分かりません。日頃から知識と技術をしっかりと身につけておきましょう。

今年度、７月 18 日に実施した救急法講習会では、生徒・教職員併せて **52 名以上** の人が心肺蘇生法の練習をしました！

学校のAEDはここにあります

保健室横
生産科教棟ＩＦトイレ横
第３農場管理室

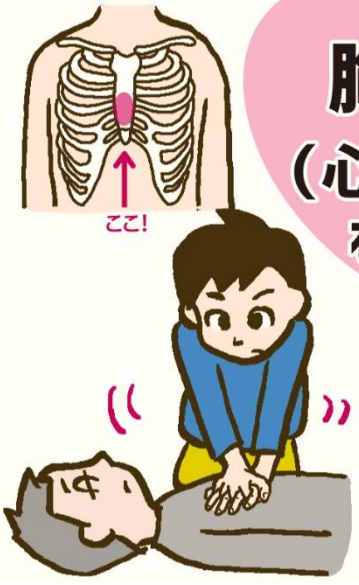
胸骨圧迫（心臓マッサージ）をするときは

押す位置

胸の真ん中、
胸骨の下半分が
目安。

押すときの手

両手を重ねて、
手の「付け根」の
部分で押す。



押すときのポイント

両肘をまっすぐ伸ばし、
真上から「強く」、「速く」、
「絶え間なく」押す。

夏休み中に怪我や病院受診をした人は、必ず保健室へ報告に来てください！！待っています(-ω-)/

出典：東山書房「健康教室」

災害への備え

【9月1日は 防災の日！】　災害に備えて、日頃から身の回りをチェックしておきましょう！

保健委員の 突撃！ インタビュー

今月は松浦先生 にインタビュー！

Q1 健康のためにしていることを教えてください！
→ 通院

Q2 先生の健康目標はなんですか？
→ 痩せる

Q3 目標のために、今後どんなことをしてみたいですか？
→ ダイエット

Q4 最後に生徒へ一言！
→ 年とってからじゃ手遅れだぞ!!!!

ご協力ありがとうございました♪

水分補給はちびちび飲みがおすすめ

水分補給は、一度にガーッと大量に飲むのではなく、こまめに飲む「ちびちび飲み」がおすすめ。これなら、「のどが渇いたな」と感じる前に、適切に水分を摂ることができます。30分に1回、小さめのコップ半分くらいの水(75ml)を摂るとよいそうです。

また、寝ている間に汗をかくので、起床時も水分補給をしましょう。

出典：東山書房「健康教室」