



2020年9月 大阪府立桃谷高等学校（通信制の課程） 日夜間部

あっという間に夏休みも終わり、また学校が始まりますね。今年の夏は例年と異なり、様々なことが制限される夏休みだったのではないかと思います。そんな生活にストレスがたまってしまうこともあるかと思います。しかし、まだまだ一人一人が意識をもった行動を、日常的に行うことが大切だということを忘れずに、過ごしていきたいですね。

暑い日も続きますが、みなさんが心身共に健康で、学校生活を過ごせることが、なによりです。無理しすぎることなく、それぞれのペースで進んでいきましょう！

夏休み明け、気持ちはしんどくないですか？



- ・イライラする ・やる気がでない ・人と会うのが面倒
- ・食欲がない、または過食 ・眠りが浅い

このような症状が当てはまると、心と身体が疲れているサインかもしれません。ゆっくり休んだり、誰かに話したり…中には自分でできるストレスコントロール方法もあります。今回はその1つである、腹式呼吸を紹介します。

- ① 背筋を伸ばし、落ち着ける姿勢を探し、気持ちを落ち着ける。
- ② 約8秒かけ、ゆっくりと、口からお腹の中にある息を吐ききる。
- ③ 吐ききったら、約5秒かけて、鼻からゆっくり息を吸い込む。

☆お腹をふくらませるイメージで☆



腹式呼吸を日常的に実践することで、自律神経を整え、リラックスや安眠など心身のバランスが整えられます。

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日

●防災の日

9月1日という日付は、1982年9月1日に発生した『関東大震災』に由来しているといわれています。この震災では、10万人以上の死者・行方不明者がでました。

また、台風シーズンを迎える時期でもあることから創設されたそうです。

もしものときに冷静に行動できることが大切です。防災の日を機に、以下のことを中心として今一度『防災』に対する意識をもちましょう。

- ① 避難する場所や連絡先の把握をしておく
- ② 日頃からお家の人と災害時の行動について話し合う
- ③ 非常時に持ち出す物を準備しておく
(非常食、保存水、救急セット、懐中電灯、タオル等)



●救急の日

本校には事務室前に設置されていることを、知っておいてください。



《AED（自動体外式除細動器）知っていますか？》

・AED…心臓がけいれんし血液を流すポンプ機能を失った状態になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器。音声ガイドによって、一般の人でも簡単に操作ができるようになっています。

救命の連鎖



負傷者に遭遇した場合、一人でも多くの人の勇気ある行動で救われる命があるかもしれません。