



2025.9.9
大阪府教育センター
附属高校 保健室

「天高く、馬肥ゆる秋」という言葉があるように、秋の空は高く感じるそうです。その理由は、空気に含まれる水蒸気やチリが少なく、雲が高い位置に浮かぶからです☁️😌

一方で、水蒸気が少ない分空気が乾燥するので、風邪をひきやすくなる時期でもあります。空を見上げて秋を感じたら、こまめに水分補給したり、マスクをしたりなど、風邪対策も意識してみてくださいね！



暑い日がまだ続きます

ここ数年、秋になっても暑さが続くことが多くなっています。ウェザーニュースによると、今年は太平洋高気圧の勢力が強く、偏西風帯の南下が平年より遅れて、涼しい空気が日本に届きにくくなるため、10月にかけて全国的に気温が高い状態が続く見込みだそうです。🌞



飲み物を持参していないなど自己管理ができていない人がちらほら居ますが、水筒・ウォータークーラー・自販機なども活用しながら、こまめな水分補給を！

生活リズムを整えよう

始業式からしばらく短縮授業等が続いていましたが、文化祭も終わり、いよいよ今週から本格的に始まるな～！といった感じですね。既に疲れが出ていて「2学期長っ😫」となっている人いるのではないのでしょうか？

ですが、連休があったり保護者懇談で午後カットの期間があったりと、ホッと一息つけるタイミングも意外と多いです。🧘‍♀️心身ともに、「私にとっての癒しって何かな？」と意識し、自分自身を労りながら、なんとか一緒に今学期を乗り越えていきましょうね💪✨

推しがいるって強い！ 推し活のススメ

「このアイドルの笑顔で一日がんばれる」「アニメキャラの言葉に救われた」そんな「推し」がいる人は、意外と多いのではないのでしょうか。何となくオタクっぽいと思われがち「推し活」には、実はすごい力があります。



気持ちが沈んだ日でも、推しの存在があるだけで前を向ける。がんばる理由が「自分のため」ではなく「推しのため」でも、それは立派なエネルギーです。「好きなものを好きだと言える」「誰かを全力で応援できる」。それはすごくカッコ良く、自分を支える心の土台にもなります。



推しはアイドルやアニメに限らず、俳優やアーティスト、漫画や映画などでもいいんです。自分の推しを見つけてみましょう。



「放っておいても治るのに、なんで応急手当しなアカんの? 😞」と考えたことはありませんか？応急手当はケガや病気を治すための大事なはじめの一步です。すぐに正しい手当をすれば、ばい菌が入ってひどくなるのを防いだり、痛みが減ったりして、早く治ることもつながります。もしやり方を間違えたり放置したりすると、もっとひどくなってしまうことも。だからこそ「すぐにできること」を知っておくのが重要です。

学校には保健室がありますが、いざという時のために、自分でも正しい応急手当を少しずつ覚えていきましょう😊



すり傷→
水道水で
よく洗う



切り傷→
清潔なガーゼを
当てて抑える



目にゴミ→
洗面器にためた水
の中でまばたき

捻挫→
動かさないよう
にして冷やす



鼻血→
小鼻を抑えて
下を向く



突き指→
氷などで冷やす



火傷→水道水で20分
ほど冷やす
※氷だと冷えすぎて
逆に悪化する恐れが
あるので要注意！

重要！

**AEDの
使い方**



臓が止まった人に何もしなかった場合と比べて、胸骨圧迫（心臓マッサージ）をした場合、命を助けられる確率が2倍近く高くなります。さらにAEDを使用した場合は、約半数の人を救えるという調査結果が出ています。AEDの使い方を知っておきましょう。

① 電源を入れる

（ふたを開けただけで
電源が入るものもあります）



② 電極パッドを胸に貼る

③ 心電図の解析を待つ

（電極パッドを貼ると自動的に始まります）

④ 電気ショック

- 電気ショックの指示が出たら近くに人がいないことを確認し電気ショックのボタンを押す（自動で行うAEDもあります）。ショック後すぐに胸骨圧迫を再開する
- 電気ショックが不要の場合、胸骨圧迫を再開する

⑤ 胸骨圧迫とAEDをくり返す

（2分ごとに電気ショックが必要かどうか自動で解析します）

