

2学期がスタートしました。夏休みは進路実現に向けて歩みを進めたり、部活動に励んだり、それぞれが充実した毎日をおすごしではなかったでしょうか。長い休みの後は生活リズムが乱れがちになります。少しずつ学校生活のペースを取り戻していきましょう。まだまだ暑さが続きます。熱中症対策をしっかりと、元気に2学期をスタートしましょう。



良い1日は良い睡眠から



夏休み中に夜更かしや朝寝坊が増え、生活リズムが乱れていませんか？十分な睡眠をとることは、体の疲れをとるだけでなく、集中力や記憶力を高めるためにも欠かせません。睡眠環境や生活習慣などを工夫して、睡眠の質を高めましょう。

睡眠の質を上げる3つのポイント

① 睡眠環境

寝室は暗く静かで、暑すぎず寒すぎない快適な環境にしましょう。また、寝る1時間前にはスマートフォンの使用を控えることで、心と体がリラックスし、スムーズな入眠につながります。

② 生活習慣

朝は太陽の光を浴び、朝食をしっかりと食べることで体内時計が整いやすくなります。また、日中に適度な運動を取り入れると、心地よい疲労感が得られ、夜に自然な眠気を感じやすくなります。



③ 嗜好品のとりかた

コーヒーやエナジードリンク、お茶などに含まれるカフェインには、眠気を覚ます作用があります。カフェインを含む飲み物は、摂取する時間や量に気を付け、睡眠に影響が出ないように上手に取り入れましょう。

自分の睡眠をチェックしてみよう！

- ☐ 睡眠によって十分に休養できていないと感じる
- ☐ 日中に倦怠感や眠気を感じることもある
- ☐ 眠気で日中の生活に支障が出ることもある
- ☐ 実際に眠っている時間以外にも、寝床で長時間過ごすことがある

※1つでも当てはまる項目がある人は、睡眠習慣を見直すことが大切です。

防災の日（9/1）・救急の日（9/9）に考えよう

9月1日は『防災の日』です。地震や台風などの災害はいつ起こるかわかりません。いざというときに自分や周りの人の命を守るためには、日頃からの備えが必要です。また、9月9日は『救急の日』です。けがをしたり、突然体調が悪くなったりすることは、誰にでも起きる可能性があります。そんなとき、近くにいる人が落ちていて対応することで、助かる命があります。

／知っていますか？／

災害用伝言ダイヤル(171)

災害用伝言ダイヤルは、地震などの災害発生により被災地への通信が増加し、繋がりにくい状況になった場合に、提供が開始される声の伝言板です。一般電話や公衆電話、携帯電話などから利用できます。

※災害時以外にも、このサービスを体験できる体験利用日が設定されています。

- ・毎月1日及び15日
- ・正月三が日
- ・防災週間(8/30～9/5)
- ・防災とボランティア週間(1/15～1/21)

災害用伝言ダイヤルの使い方

- ① 「171」をダイヤル
- ② 録音は「1」、再生は「2」をダイヤル
- ③ 相手の電話番号を市外局番からダイヤル
- ④ 音声ガイダンスに沿ってメッセージを録音／再生



もしも救急車を呼ぶことになったら…

学校にいる場合は、養護教諭や担任の先生など大人を呼びましょう。外出先や家など、大人がいない場合や、今後、あなたが救急車を呼ぶときに備えて、救急車を呼ぶときの流れを知っておきましょう。

- ① 119番に電話をかける
(普通の電話でも、スマートフォンでもOK)
- ② 「119番です。火事ですか？ 救急ですか？」
- ③ 「救急です」
- ④ 「住所はどこですか？」
- ⑤ 「●●市●●町●●番地です
(分からないときは、
大きな建物や交差点など目印を伝える)」



- ⑥ 「どうしましたか？」
- ⑦ 「公園で倒れている人がいます。
意識はあります」
- ⑧ 「おいくつぐらいの方ですか？」
- ⑨ 「60代ぐらいだと思います」
- ⑩ 「あなたのお名前と連絡先を教えてください」
- ⑪ 「私は、●●●●です。
スマートフォンの番号は
▲▲▲-▲▲▲▲-▲▲▲▲です」

みなさんは新商のどこにAEDがあるか知っていますか？

- ① 体育館正面玄関
- ② 第2教棟1階東入口(自販機側)
- ③ 保健室(持ち出し用)

の3か所にあります。もしものときに備えて、必ず確認しておいてください。

