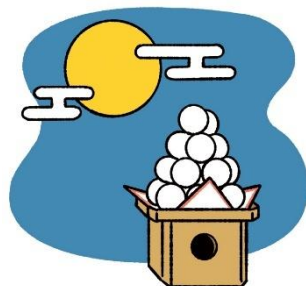




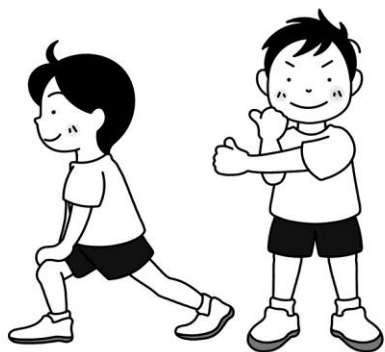
2025. 9
いなべ総合学園高等学校
保健室

第5号

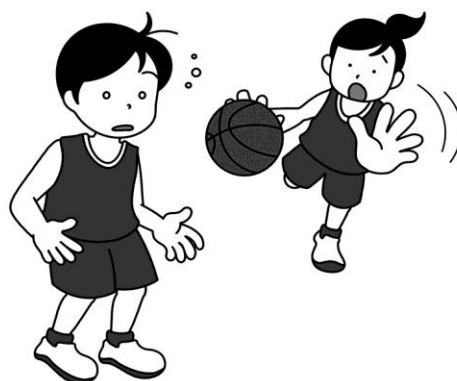
みなさん期末考査お疲れさまでした。本日で前期最終日です。入学・進級してあっという間に半年が経ちました。前期はどのように過ごしましたか？明日は秋季休業です。前期の振り返りやリフレッシュをして、後期に切り替える1日にできるといいですね。後期は体育祭やつたわかば祭、2年生は研修旅行と行事が盛りだくさんです。メリハリのある生活を送りましょう！



運動前後のストレッチ！
ケガを防ぐには、筋肉のケアが大事だよ！



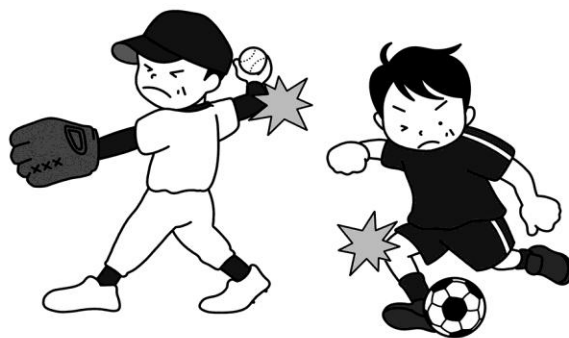
睡眠・食事はしっかりと！
空腹や睡眠不足は判断力をにぶらせて、
思わぬ事故の原因に！



スポーツの秋を安全に楽しむために



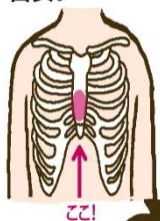
ユニフォームや靴など…
使う道具や防具の準備は万端に



「使い過ぎ症候群」に注意！
ときには休む勇気も必要です！

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。

胸骨圧迫

(心臓マッサージ)

をするときは



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。

学校のAEDは ここにあります



体育教官室前
廊下



野球部グラウンド
前倉庫内



グラウンド
西倉庫内



学校内の設置場所だけでなく、
自宅の近所や通学路では
どこにAEDがあるのかを
知っておくと、いざというときに
役立ちますよ!

9月1日は防災の日



避難場所をチェック

自律神経を整えよう

最近疲れやすい、やる気が出ない、
頭痛がする…などで困っていませんか？
それは、自律神経が乱れている
からかも!?

自律神経は、呼吸や体温、血液の
流れ、代謝、排尿・排便などを調節
しています。しかし、生活リズムが乱
れたストレスがかかっていると、

その働きが悪くなって、ままたま不
調を引き起こしてしまいます。

そんなときは、生活リズムの見直し
が大切です。また、深呼吸もおすすめ。
鼻から息を吸い、その倍の時間をかけ
て口から息を吐きます。これを何度が
繰り返すと、自然に心の緊張もほぐ
れます。ぜひ、試してみてください。