



保健だより



2026 年度 No.6 徳島県立城南高等学校

9月7日～22日頃は「白露」と呼ばれ、夜の気温が下がり、草花に降りた露（水滴）が朝日に照らされて白く輝く、そんな光景からついた名前だそうです。まだまだ暑い日が続きますが、涼しい朝の訪れまでもうひと頑張りしましょう。

9月1日は防災の日

城南高校では、地震が発生し津波の危険がある場合は、一次避難場所として校舎3、4階、二次避難場所として眉山に避難することになっています。かけがえのない命を守るため、地震発生時にはためらわずに避難しましょう。

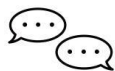
「いつか」のために、**今**でできること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。



自分の家からの 避難場所を確認

「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、いざというときに落ち着いて行動できます。



家族会議を開く

もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考え行動することが、命を守る力になります。



家庭で非常用 持ち出し袋の用意

水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。



—— 「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか？ ——

引用：「健」9月号

🚑 9月9日は救急の日 🚑

ケガをしないように準備運動やストレッチをしっかりとするのは当たり前のことですが、いつ、どこでケガをしてしまうか分かりません。簡単な応急手当を覚えて、自分で处置できるようにしておきましょう。

応急手当 ～はじめの一步～

擦り傷

傷口を水道水で洗い流します。

砂や泥が残っていると化膿しやすいので、強くこすらないように洗いながら取り除きます。

打撲・捻挫

すぐに応急手当をすることが早く治るポイントです。応急手当の基本は「**RICE**」です。骨折や脱臼をしていることもあるので、腫れや痛みが酷い場合は、すぐに受診しましょう。

虫刺され

- ① 刺されたところ（患部）に毒針が残っていたら、ピンセットや毛抜き等で除去する。
- ② 患部を石けんと流水できれいに洗う。
- ③ 市販のかゆみ止め外用薬や虫刺され用の軟膏があれば塗布する。
- ④ 痛みと腫れを和らげるため、冷却する。

（参考：みんなの家庭の医学 WEB 版「虫に刺されたときの応急処置」）



《本校の AED 設置場所》

- ①校舎 2F：職員室前の廊下
- ②体育館 1F：体育教官室前
- ③駐輪場

AED で命を救いましょう！

応急手当の基本は **RICE**



城南祭が始まります！

まだまだ日中は暑い時期です。**熱中症対策**、**感染症対策**はもちろん**食中毒**にも十分に気をつけましょう！

保健衛生面には十分に気を付けて、それぞれが責任を持って実施してください。



提供する側



全員

- 日頃から体調管理を行う。
- 健康観察で問題が無い場合のみ参加可能とする。
- 熱中症や体調不良、ケガの予防を行う。



提供される側

- 爪を短く切り、マニキュア・指輪・化粧はしない。
- 役割分担を明確にし、交代を厳守する。
- 安全かつ衛生的に食品・食器管理や調理をする。

- 食べる前には、手洗い・うがいや手指消毒を行う。
- 買ったらず早く食べる。
- 時間が経ってしまったものは食べない。

★みんなでルールを守り、楽しい城南祭にしましょう！★



ねむりの科学

これで健康力UP！生活習慣改善ポイント！



睡眠は、成績とメンタルを左右する



睡眠の役割1 疲労回復 眠ると成長ホルモンが分泌され、体の成長や疲労回復を促す。睡眠不足では倦怠感が残るだけで無く、成長も遅くなる…かも

睡眠の役割2 脳のメンテナンス 眠っている間、脳はオートファジーで修復中。睡眠不足だと思考のスピードが遅くなったり、誤解や思い違いをしたりする…かも

睡眠の役割3 記憶する 睡眠は記憶の形成に重要な働きをする。



◇体が覚える「手続き記憶」： non-REM 睡眠中に新たな神経回路網が構築され記憶として固定される

◇脳が覚える「意味記憶」： 学習した短期記憶は、REM 睡眠中に整理し長期記憶として固定される

◇いやな記憶を消し去る機能も！： non-REM 睡眠では嫌なことや怖かったことを記憶に残さない作用もあり



「十分な睡眠」とは、一晩に何回か繰り返す REM 睡眠と non-REM 睡眠の効果が十分に発揮されている状態で、高校生では 8～10 時間が理想の睡眠時間です。

少しの睡眠改善でパフォーマンスは上がる！！



★お読みいただきありがとうございます。ぜひ感想や質問をお寄せください。

