健康第一！

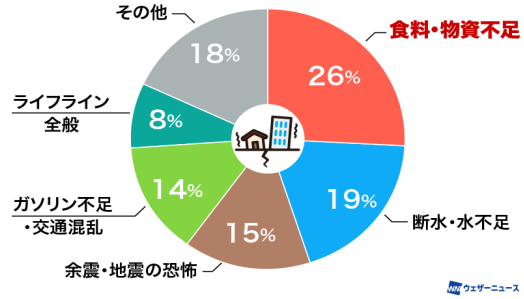
ほけんだより

福智高校 保健部　2026年９月

熊本地震を受けて…

地震などの災害はいつ起こるかわかりません。7月に起きた熊本地震では、学校施設にも多くの被害をもたらし、9月学校再開ができるよう復旧が進められているようです。一部の地域では未だ断水や鉄道の不通が続いています。

現地から届いた「今、困っていること」



病院や介護施設等では、停電や断水などで施設が使えなくなり、緊急に他の病院へ転院したケースもあります。



９月１日は防災の日

実際に私たちに自然災害が降りかかったとき、どう行動を起こせるでしょうか。

発生時

・自宅にいるとき・街にいるとき・エレベータの中にいるとき…
　どのような行動に移せるでしょうか？
・トイレが使えなくなったら？

発生時の連絡手段

災害時は電話回線がつながりにくくなります。
家族との連絡手段、安否確認はどうしますか？



非常用バッグの準備

非常用持ち出しバッグは準備していますか？
何が入っていると安心だろう？

災害、防災について
みんなと一緒に考えてみよう。



夏バテの次は秋バテ？？

秋の訪れとともに、涼しくなったはずなのに、体がだるく、疲れやすいと感じる人も多いはず。これを「秋バテ」と呼び、季節の変わり目に特有の体調不良です。 特に夏の猛暑から一転、気温の変化が激しい秋は、体が適応しきれずに疲労感や不調を引き起こすことがあります。

1. 気温の変動

昼夜の寒暖差が大きいと、自律神経が乱れ、体温調節がうまくいかず、疲れやすくなります。涼しい日と、暑い日が交互にくることで身体が温度に順応しづらくなります。

2. 冷房の影響

冷房の効いた室内で長時間過ごすことで、身体が冷え、基礎代謝や血液の循環が悪くなります。この体の冷えが疲労や倦怠感を引き起こす原因になります。

3. 夏の披露の蓄積

暑さによる食欲不振や睡眠不足などが、涼しくなった秋に突然影響を及ぼし、体が回復しきれずに秋バテを引き起こします。

4. 生活リズムの乱

夏休みは生活リズムが乱れがちです。体内時計やホルモンバランスが整わず、だるさや疲れを感じることがあります。

９月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じるのは、自分だけではありません。夏休みに崩れた生活リズムや環境の変化に心と体がついていけず、「まだまだ本調子じゃない」だけです。

秋は心地よい季節である反面、気温の変動が大きく、体に負担がかかりやすくなります。温かい食事や適度な運動、入浴でのリラックス等を取り入れることで、体調を整え、季節の変わり目を快適に過ごせるようになります。

これから始まる就職試験、入学試験、そして修学旅行など、学校生活が健やかに過ごせるように工夫していきましょう。



令和8年熊本地震　現地から届いた「今、困っていること」- ウェザーニュース

季節の変わり目に感じる疲れは秋バテ？気温の変化で気をつけたいこと ｜大阪 梅田の内科・婦人科｜西梅田シティクリニック｜北新地・堂島