

ほけんだより 9月

南宇和高校
保健室

長い夏休みが終わり、2学期が始まって1週間が経ちました。後悔のない、充実した夏休みにすることができましたか。中には、心身をおやすみモードから切り替えられず、身体の怠さが残っている人もいるのではないのでしょうか。1週間後にはあつという間に体育祭があり、他にも2学期は行事が盛りだくさんです。充実した楽しい思い出にするために、熱中症や感染症にならないよう各自で生活リズムを整え、体力づくりに努めましょう。



焦りは熱い気持ちの裏返し

「夏休みは思ったより勉強が進まなかった」と焦っていませんか? 夏休み明けは周りが輝いて見え、自分だけ取り残されたと感じ、誰でも心が揺らぐものです。



でも、焦って無理な計画を立てる必要はありません。まずは「教科書を開いた」など

の小さな一歩を自分で褒めてあげましょう。

焦るということは、それだけ「これから一生懸命やりたい、自分を良くしたい」と強く願っている証拠。その熱い気持ちを誇りに思いましょう。

疲れたら保健室へ、いつでも心を休めに来てください。いね。



健康診断

受けて終わり

じゃ
もったいない!

気になるところが
見つかったら

生活を見直す
チャンス

受診のおすすめ
をもらったら

早期治療の
チャンス

結果がバッチリ
だった人は

自分の
良いところに
気づける
チャンス

健康診断終了後に受診勧告書を配付された人は、夏休みの時間を活用して病院を受診することができましたか。受診報告書を病院に書いてもらった人は、早めに保健室に提出してください。また、健康診断で異常なしの人も、黒板が見えにくくなった、歯茎がしみる等の自覚症状がある人は、早めに病院受診するようにしましょう。もう少しで大人になる皆さんには、自分自身の健康に責任を持ち、自分の健康は自分で守る、「セルフメディケーション」の考え方を身に付けてほしいと思います。



7月末、熊本で震度7の大きな地震がありました。先日は、関東の広い範囲で震度5弱の地震がありました。皆さんの自宅は、地震がいつ来てもいいように備えられていますか。30年以内に来るだろうと言われている南海トラフ巨大地震では、ここ愛南町も大きな被害がある可能性が高いです。愛南町のホームページで南海トラフ巨大地震による津波浸水シミュレーション映像が配信されているので、抵抗のない人は一度確認してみてください。そして今一度、足りていない備えは何か、避難先について保護者との情報共有ができているかどうか確認しましょう。

いつものバッグに **安心** を **プラス**

外出中に被災したとき、役立つ「防災ポーチ」を作り、普段のバッグに入れて持ち歩きませんか。防災ポーチには以下のものを入れると良いとされています。



- | | |
|---|---|
| ☒ 小型ライト | ☒ ホイッスル |
| ☒ ウェットティッシュ | ☒ マスク |
| ☒ 簡易トイレ | ☒ 小銭・現金 |

この他に「自分専用の備え」も入れましょう。

例えば、視界が悪いと危険なので予備の眼鏡などは必須です。また、アレルギー等の常備薬、女性なら生理用品、情報収集などに役立つスマートフォンのモバイルバッテリーも欠かせません。

生活を振り返り、ポーチに「自分専用の備え」を入れて、いつものバッグに安心をプラスしましょう。



地震が起きたらどうなるの？

何が起こるかを知って、準備をしておくで危険をへらせるよ。おうちの人とも、地震のときのことを話してみよう。

家具がたおれ、物がおちてくる

こうしよう！

つくえの下にもぐって
頭を守ろう

家族でチェック！

☒ 家具は固定しているかな？ ☒ 高いところに重たい物はないかな？

まどや食器がわる

こうしよう！

ひなんするときは、
くつやスリッパをはこう

家族でチェック！

☒ 寝るときは、ベッドの近くにスリッパを置いているかな？

火事が起こる

こうしよう！

ハンカチなどで口と鼻をおさえて、
低い姿勢でひなんしよう

家族でチェック！

☒ コンロの近くに燃えやすい物はないかな？ ☒ ガスの元栓はどこかな？

つなみが起こる

こうしよう！

できるだけ早く
高いところへにげよう

家族でチェック！

☒ 市や町などで指定されている、近くのひなん場所はどこかな？