

保健だより 9月号

茨城県立境高等学校

みなさん元気に登校できましたか？充実した夏休みを過ごせましたか？生活リズムが戻るまで、体がだるいと感じるかも知れませんが、しっかり朝ごはんを食べて少しずついつものリズムに戻していきましょう。今月もまだ暑いので、引き続き熱中症に注意してくださいね。

9月1日は防災の日

地震対策

- ・揺れているときに慌てて外へ出ると危険
- ・2階建ての建物は、1階から先に崩れる
- ・家具は固定して転倒しないようにしておく
- ・いつも身近に防災グッズを置いておく
- ・家庭備蓄は1週間以上を目標に
- ・車で避難移動することは不可能な場合もある
- ・家族との連絡の取り方を確認しておく

災害伝言ダイヤル「171」

- ・171をダイヤル
- ・録音か再生を選ぶ
- ・自分が被災した場合には自分の電話番号を入力。または、連絡を取りたい人の電話番号を入力。
- ・メッセージの録音か再生
- ・毎月1日15日に体験利用できる

水害対策

- ・ハザードマップで危険性を知っておく
- ・避難場所と避難経路を確認しておく
- ・気象情報や警報をチェックして情報収集する
- ・水のうを用意する

土のうの代わりに家庭で簡易的に作れるものです。小規模な浸水・下水の逆流を防ぐのに効果があります。

作り方 45Lのごみ袋を2重にして半分くらい水を入れます。(持ち運べるくらい)

袋の空気を抜いて、中袋をひもで縛り、外袋もひもで縛ると完成です。

使い方 ・玄関などの出入り口（ブルーシートを玄関前に敷き、その上にダンボールを横一列に置いて水のうを入れる。ダンボールをブルーシートで包む）

・トイレ（便器に水のうを入れる）・お風呂や洗濯機（排水溝に水のうを置く）

非常持出袋の中身（消防庁 非常時持出品チェックシートより）

- ・非常食品(飲料水、缶詰、チョコ、羊かんなど)
 - ・避難用品(懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池)
 - ・貴重品(10円玉や100円玉を含む現金、保険証、預金通帳、印鑑)
 - ・生活用品(毛布、軍手、缶切り、ライター、携帯トイレ、カイロ、生理用品、充電器など)
 - ・救急用具(持病の薬、お薬手帳、絆創膏、消毒薬など)
 - ・衣料品(下着、長袖長ズボン、防寒具など)
- 玄関など持ち出しやすいところに置いておく。

結核予防週間 9月24日～30日

結核は昔の病気と思っている人もいるかも知れません。今も国内で毎年1万人近くの人が発症している重大な感染症です。部活の疲れ・寝不足・ダイエットなどで免疫力が落ちたときに感染・発症しやすくなります。咳や微熱が2週間以上続く場合は医療機関で検査を受けることをおすすめします。



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、生活リズムが乱れストレスがかかると、

その働きが悪くなって、まざままな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。これを何度か繰り返すと、自然に心の緊張もほぐれます。ぜひ、試してみてください。

日本スポーツ振興センター

みなさんが学校管理下でけがをした場合に医療費請求ができる制度に加入しています。令和9年1月から新システムになります。それに伴い、手続きの方法が変わります。手元に請求用紙がある人は、早めに提出することをおすすめします。



スキンケアで自分を大切に

まだまだ紫外線が強い9月。体の中も疲れますが、肌も疲れています。お風呂上がりは、スキンケアグッズを使って、肌にうるおいを補給しましょう。そのときにおすすめなのが、自分の体とゆっくり向き合うことです。保湿液やボディクリームなどをいかにげんにパパッと塗るのではなく、自分の体をいつくしむように、「いつもお疲れさま」という気持ちをこめて、やさしくゆっくりケアしましょう。

体と心は、私たちが思っている以上に深くつながっています。体が喜ぶことは、心も喜びます。心身ともにリラックスすると、次の日も元気に活動できるでしょう。

