



令和5年9月5日 川口市立幸並中学校 保健室

9月の保健目標
規則正しい生活をし、体を鍛えよう
けがを予防しよう

長かった夏休みもあっという間に終わり、2学期が始まりました。今年の夏も記録的な猛暑となりましたね。9月を迎えても、まだまだ暑い日が続きそうです。体調を崩さないためにも、しっかり睡眠をとること、朝食は抜かないこと、疲れたら休むことを心がけ、元気にスタートできるようにしましょう。

夏休みモード ⇒ 学校モードに切り替えよう！！

★切り替えの3ステップ★

- ① 夜更かしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら、太陽の光を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかり食べる



それでも、「なんだかだるい」「休みたい」ときは・・・

心が疲れているのかもしれません。信頼できる人に相談してみてくださいね。



爪は伸びていませんか？



2学期はたくさんの行事がありますね。9月末から始まる新人戦、来月には体育祭も控えています。

爪には「指先を守る」「力を入れるときに支える」など大切な役割がありますが、伸びすぎているとケガをしやすくなります。手の爪の長さは、手のひらの方から指を見て、爪が出ていないくらいがちょうどいい、と言われています。1週間に一度は確認するようにしましょう。

もしもの時に備えましょう

先日全校一斉にシェイクアウト訓練が実施されました。シェイクアウト訓練とはアメリカで生まれた地震の一斉訓練です。「その時にいる場所」で地震が発生したことを想定して、とっさに身を守るという自発性が求められる訓練です。

「①低い体勢を取り ②頭を守り ③動かない」を実践できましたか？

いつ私たちの身にふりかかるかわからないのが災害です。災害が起きたとき何より大切なのは、あわてずに身を守ることです。「もしも」に備えた正しい知識を普段から身につけておきましょう。

Q. 災害時の情報は SNS で入手する？ 答えは：×

SNS の情報には間違えたものや、憶測が含まれることがあります。携帯ラジオを準備しておき、正しい情報を手に入れましょう。



Q. 大雨で浸水した道を歩くときは長靴をはく？ 答えは：×

長靴は脱げやすく、中に水が入ると歩けません。スニーカーなどの靴をはくようにしましょう。また、溝や用水路が見えない危険があります。傘や杖などで確認しながら歩きましょう。

Q. 火事や地震で逃げるとき、エレベーターを使ってはいけない？ 答えは：○

停電が起これると、エレベーターに閉じ込められる心配があります。階段を使うようにしましょう。



Q. 火事で煙が出ていたら、姿勢を低くして逃げる？ 答えは：○

煙は有毒で、吸い込むと命にかかわります。煙は上にたまるので、姿勢を低くし、横か下方向に逃げましょう。

Q. 雷が鳴ったら、大きな木の下に避難する？ 答えは×

木に雷が落ちると、電流が流れてくることがあり、危険です。建物や車の中に逃げましょう。近くにないときは、木から離れて姿勢を低くしましょう。



Q. 川で遊んでいるときに雨が降ってきたら、すぐに川から離れる？ 答えは：○

小雨だからまだ大丈夫、と思っていると危険です。川は急に増水します。

Q. 家で一人にいるときに大きな地震が来たら、一人で避難所へ行く？ 答えは：×

一人で行動するのは避けましょう。近所の大人に相談し、一緒に行動できるとよいですね。安全な場所に避難してから家族に連絡しましょう。