

保健だより 9月号

2020.09.25 大阪府立藤井寺工科高等学校 保健室

暑さがしのぎやすくなり、秋を感じるようになりました。

季節の変わり目は、気温差などで体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活を心がけ、免疫力を高めましょう。

また、新型コロナウイルスの感染者は減少傾向にありますが、油断せずに今まで通りの感染防止対策を行ってください。

生活リズムを整える 早寝・早起き・朝ごはん

はやね 早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て、十分な睡眠をとりましょう。

はやお 早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

あさ 朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

9月9日は救急の日



応急手当

保健室へ行く前にできること

すりきず・切りきず



きず口を水道水で
きれいに洗う

鼻出血



10分以上は
鼻をつまんで下を向く

やけど



水道水で20分以上
冷やす

だぼく・ねんざ



授業や試合の途中でも
すぐに保健室へ

大阪880万人訓練がありました！

9月4日（金）に「大阪府 880 万人訓練」がありました。これに合わせて、避難訓練を行いました。素早く**初期行動**をとることができましたか？

大阪府では震度 6 弱を観測すると予想されている、南海トラフ沿いの大規模地震が、今後 30 年以内に発生する確率は 70%～80%とされています。（気象庁 南海トラフ地震に関する情報より）

いつ、どこで災害が起きても、自分の身は自分で守れるようにしましょう。

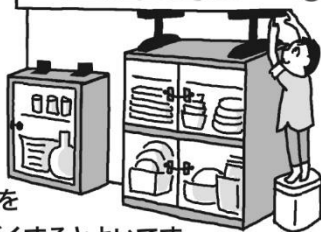
日頃から

地震に備えておこう

家族みんなで

家具

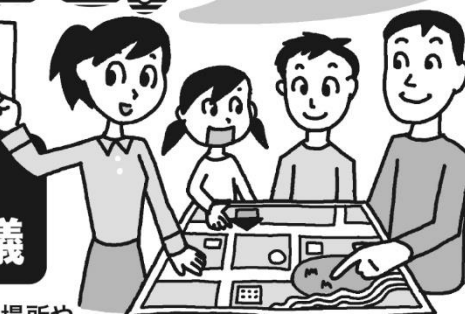
倒れないように固定します。重い物を下に入れて重心を低くするとよいです。倒れたときのことも想定し、出入り口付近や就寝する位置からは離して配置することも大切です。



防災家族会議

- 避難場所
- 役割分担
- 連絡方法
- 集合場所

家族で避難場所や避難経路について確認し、役割分担も決めておきます。また、別々の場所で被災した場合の連絡方法や集合場所も、事前に話し合っておくようにしましょう。



備蓄や非常持ち出し品

食料や水、日用品を普段から備蓄しておきます。定期的に消費して買い足すようにすると、期限切れなども防げます。一部は持ち出し用として、リュックなどに入れておくことも忘れずに！

《防災クイズ》



- Q1** テレビで「緊急地震速報」が！ 家にいると危険なのでゆれの発生と同時に外に出ました。
○か？ ×か？
- Q2** エレベーターに乗っている時、大地震が起きました。外に出るために 1 階を押しました。
○か？ ×か？
- Q3** NTT の災害用伝言ダイヤルの番号は 1 7 1 である。
○か？ ×か？

（KOBE 防災ポータルサイトより）

（答え…Q1 × Q2 × Q3 ○）