

ほけんだより9月

伊勢崎市立あずま中学校 保健室

令和5年8月29日(火)

夏休みが終わり、2学期を迎えました。夏休み期間中も暑い日が続きました。みなさん、体調はいかがですか？夏バテや生活習慣が乱れてしまった人もいます。毎日の生活習慣を整えるためにも睡眠と食事を十分にとり、1学期に引き続き、感染症と熱中症に気を付けて元気に過ごしましょう。



スイッチ入れよう！毎日の生活習慣



普段から自分の生活リズムを保てるように心掛けて生活していますか？

生活習慣が偏ってしまうことはありませんか？

規則正しい生活習慣を送るためには、睡眠・運動・食事を自分の生活にバランス良く取り入れる事が大切です。特に睡眠は明日を元気に迎える為の大切な時間です。睡眠時間を確保するために、勉強や運動、SNSや動画視聴・ゲーム等の時間を上手に決めましょう。

生活リズムを
学校モードに
戻そう！



朝ごはんを
ゆっくり食べる



朝は余裕を持って、
同じ時間に起きる



寝る前にスマホを見るのをやめ、
早めに寝る



続けよう！熱中症・感染症対策



夏休み期間中は猛暑が続き、熱中症に注意して過ごすように心掛けていたと思います。暑さのピークは過ぎたように感じますが、引き続き注意が必要です。秋頃になると気温が下がり始める事から水分摂取を忘れがちになります。9月は夏の暑さが残った状態になるため、水分不足により体の中心となる機能を守る「深部体温」が上昇し、熱中症を引き起こす可能性があります。そのため、こまめな水分摂取を継続していきましょう。

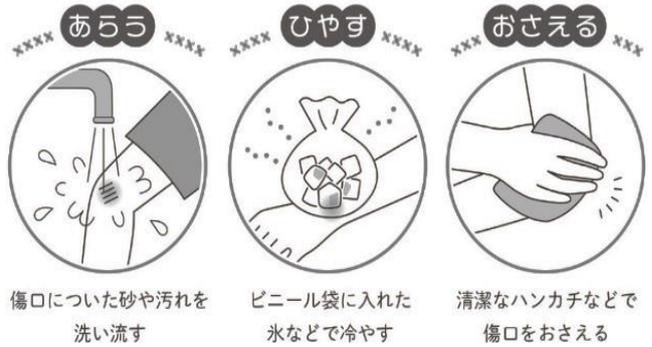
そして、徐々に緩和されてきましたが、感染症への予防も心掛けましょう。手洗い・うがい等自分で出来る事は積極的に行うようにし、マスクは必要に応じて着脱をしていきましょう。

救急の日と防災の日

9月9日の「救急の日」を知っていますか？
この日を含んだ1週間（4日から10日まで）は「救急医療週間」となっています。これを機に出来る事を身に付けておく事が自分のため誰かのためになります。

日常での応急処置が必要な場面の多くはケガをした時です。傷口をよく洗う、痛めた場所をよく冷やす、出血した場所をよくおさえるのはケガの基本的な応急処置です。早めの処置がケガの重症化を防いでくれます。いざという時、対応できるように知識を身に付けましょう！

自分でできる 手当てのキホン



また、9月1日は「防災の日」です。今一度、家庭内で災害時の対策や対応の確認をし、落ち着いて行動できるように日頃から準備しておきましょう！

似ているけれどちょっと違う

安心 と 安全

安心 気にかかることなく、心が落ち着いていること。

安全 危険を受ける心配がないこと。

安心は「気持ち」、安全は「状態」という違いがあります。

もしものときに備えて防災バッグを用意すると「安心」できますが、こ



れだけでは「安全」とは言えませんよね。家具が倒れてこないように固定する、高いところに割れやすい物を置かないなど、災害対策を考えましょう。

9月1日は防災の日。災害は、いつ起きるかわかりません。安心・安全な行動ができるよう、おうちの人と話し合ってみてくださいね。



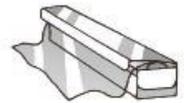
災害時の節水に大活躍!?

キッチンラップ

地 震などの災害が起こると、家庭で水道水が使えなくなることがあります。

備蓄している水は、できる限り飲料用にとっておきたいもの。でも、飲む以外にも、水が必要な機会はたくさんあります。

そんなときに活躍するのが「キッチンラップ」。アイデア次第で節水できる、便利アイテムなのです。



災害時の使い方

- ◎ 食器に敷いて食事をする
➡ 食器を洗わなくてよい
- ◎ 手に巻きつけて手袋代わりにする
➡ 手が汚れないので、手を洗わなくてよい

防災グッズの中にキッチンラップも入れておくと、いざというときに役立つかもしれません。

