

ほけんだより 9月

蓮田市立蓮田南中学校
保健室
令和6年9月2日
No. 5

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。まだまだ夏休みが恋しい人もいますが、2学期は9月から体育祭や新人戦など行事が盛りだくさんです。
引き続き熱中症に注意しながら、上手に練習と休養を取り入れて、各行事を万全な状態で迎えられるようにしましょう。



9月1日は防災の日

「正常性バイアス」って知っていますか？

大丈夫 人間は、災害が起こると言われていても、他の地域が被災しても、なぜかつい「自分だけは大丈夫」と思ってしまいます。これを**正常性バイアス**などと呼びます。日常生活では些細なことで不安にならずに取り組めるので、とても役に立つ仕組みですが、災害時には仇になることも。
災害が起こったら、正常性バイアスが働かないよう、意識して気持ちを「非常事態モード」に切り替えましょう。そして、家族や周りの人が正常性バイアスに惑わされていたら、「何より命が大事」「早く逃げなきゃ」と声をかけてください。もしかしたらそれが命を救うことになるかもしれません。

災害時に必要な水の量はどれくらい？

大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、期限を決めて保管するのがおすすめ。期限が迫ったら飲用・生

- 命を守るための水**
1人あたり1日3ℓ
最低でも3日分
(2ℓペットボトル5本)
- 手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時に使う水**
あればあるほど良い
- 活用水として利用し、新しく買い替えましょう。

忘れがちなアレも防災グッズに

- 災害時、女性にはこんな「困った！」経験が…
- 冷えやストレスが原因で、急に生理が来てしまった
 - 避難所でナプキンの希望を言い出しにくかった
 - 被災後に初潮が来た
 - もしものために備えを
 - ナプキン：1日に必要な枚数×7日分
 - デリケートゾーン用シート：低刺激性のウエットタイプがおすすめ
 - ポーチ：目隠し用にも
 - ビニール袋：ゴミやにおい対策に

もうすぐ 体育祭・新人戦 ケガなく全力で取り組むために

予防のカギはウォームアップ&クールダウン

ウォームアップ 筋肉の緊張をほぐし、体温を上げます。血流も促進され、体中に酸素が行き渡りやすくなります。ストレッチで関節の可動域も広げましょう。	クールダウン 筋肉をリラックスさせ、安静時の状態に戻します。運動中にたまった疲労物質を軽減させる効果もあります。
--	--

ケガをしたら…応急手当 3つのキホン

洗う すり傷 傷口についた砂や汚れを洗い流そう	冷やす 捻挫、打撲、突き指 ビニール袋に入れ た氷などで冷やそう	押さえる 切り傷 清潔なハンカチなどで傷口を押さえよう
--------------------------------------	--	--

夏休み中の生活を振り返ろう

夏休み振り返りチェック <input type="checkbox"/> 早寝早起きすることができた <input type="checkbox"/> 冷たいものをとりすぎず、3食しっかり食べることができた <input type="checkbox"/> 適度に運動して体を動かすことができた <input type="checkbox"/> 毎食後の歯みがきを怠らさずできた <input type="checkbox"/> むし歯や視力の受診を済ませることができた <input type="checkbox"/> 家の手伝いをすることができた	夏休みの過ごし方はどうでしたか？生活リズムが崩れると、夏の疲れを2学期まで引きずってしまいます。チェックの数が少なかった人は、まずは睡眠時間を学校モードに戻していきましょう。 ～睡眠のポイント～ ○起床時間から逆算して就寝時間を決める ○就寝時間の2時間前に入浴する ○起きたら朝日を浴びる
--	--