

保健室 R8年8月31日

新学期がスタートしました。夏休みは、いかがお過ごしでしたか？暑い中、アルバイトや就職活動など忙しい毎日を過ごしていた人も、自宅でゆっくり過ごせた人も、今日から通常の学校生活が始まります。生活リズムが変わるので最初の1週間、もしかしたら1ヶ月は疲れやすくなるかもしれません。「睡眠」「食事」「運動」の基本的な生活習慣を整えるように意識しましょう。残暑が厳しいようなので、熱中症対策として、十分な水分・タオル・着替えの準備も心がけてください。

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を
試してみよう

★心配なこと、気になること…は、相談してください。

本日、担任の先生より夏休みの健康調査が配付されます。病気がケガをした場合は、状況を記入してください。「体調に不安がある。」「夏休み中に、困ったことや悩んでしまったことがあり、相談したい。」など気になることがあれば、記入してください。記入しにくい場合は、直接保健室へ行き話すことも OK です。また、スクールカウンセラーの先生も、来校してくださっています。



西岡先生来校日：9月1日、15日、29日(火)



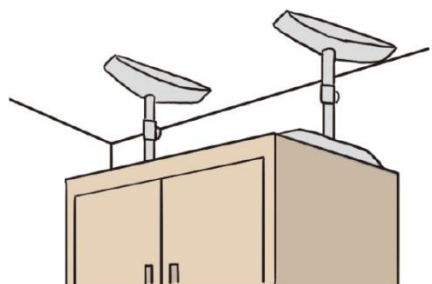
◎9月1日は、防災・減災対策強化月間です。静岡県は、「いつ大きな地震が起きてもおかしくない」と言われています。時間がある時に、身の回りや自宅の防災対策を見直してみてください。

防災とセットで取り組む減災

9月1日は「防災の日」。身の回りで起こりうる災害を可能な限り未然に防ぐため、さまざまな形で啓発が行われます。一方、災害による被害をある程度、あらかじめ想定した上で低減させていこうとする考え方として「減災」があります。



とくに地震や竜巻、洪水などの自然災害は、いつ・どこで起こるのか、ある程度の予測はできてもはっきりとはわからず、予防は難しいもの。そこで、こうした特性を踏まえてさまざまな研究や調査、分析などをもとに対策を立て、被害を最小限にとどめることを目的とした取り組みが必要になるのです。



減災は1995年の阪神・淡路大震災の後、被災者の体験から生まれた概念であるといわれています。その後も、2011年の東日本大震災など、私たちは数々の災害を経験してきました。『起こさない』ための努力、そして、起きてしまっても『なるべく被害を少なくする』ための努力…災害対策として、この2つをセットで考え、取り組んでいくことが大切なのです。

◎「毎日、遠くから電車で通学している」「仕事場から登校する」、「毎日薬を服用している」など皆さんの生活スタイルは様々です。各自の状況に応じた防災について、再度確認してみてください。



避難・集合場所は？

.....
.....
.....
.....
.....

防災 家族会議 記録

必要な備蓄は？

.....
.....
.....
.....
.....

いま、災害が起きたら…



連絡のとり方は？

.....
.....
.....
.....
.....

年に1度は家族全員で
確認しておこう！

自分の身の守り方は？



.....
.....
.....
.....
.....