

# ほけんだより

平成30年9月 大阪府立泉北高等学校 保健室

このたびの自然災害で被害にあわれた方々には心からお見舞い申し上げます。大阪でも6月の地震や先日の台風の災害で、思いがけない被害を受けました。不安な夜を過ごした人、家屋や様々な設備などの損害、交通機関の運休や乱れなどで、皆さんそれぞれ大変な思いをされたことと思います。復興を願うとともに、今後の対策についても考えていきましょう。



夏バテのぐったりを引きずっている

夏休みは元気に過ごせたのに、秋になってからぐったり

## そんなぐったりさんへ

そのぐったるりの原因は？

- 夏の疲れが残っている
- 夏と同じ生活をして体を冷やしてしまっている
- 冷房で体温を調節する力が弱まっている



ぐったるりをやっつけるために！

- ★ お風呂ではぬるめのお湯にゆっくりつかる
- ★ 寒暖の差が大きいと体に負担が。冷房の使い方や服装を見直そう
- ★ 睡眠をしっかりとうろう
- ★ 温かいものを食べて体を内側から温めよう
- ★ 「スポーツの秋」のやりすぎに注意



9月1日は「防災の日」  
点検と確認の日  
にしよう

もしもに備えて、非常用品をそろえておいたり、家族の行動について話し合うのは大切です。「防災の日」をチェックの日と決めて、習慣化しておくことで安心ですね。

### 防災用品

水、保存食、ナイフ、タオル、ラジオ、懐中電灯、ライター、など



賞味期限が近い非常食は食べて補充しよう

災害が発生しても落ち着いた行動が取れるように、災害時の心がまえを日頃から持っておきましょう。

### ●持ち出し品の準備を（避難が必要な場合を想定して）

リュックなどにまとめてすぐに持ち出せるようにしましょう。  
（例）食料品、飲料水、常備薬（生理用品なども）、ラジオ、懐中電灯、貴重品など



### ●備蓄品の用意を（水道、ガス、電気などが止まった場合を想定して）

被災後3日程度乗り切れる用意をしましょう。そのまま食べれるものが便利です。  
（例）食料品、飲料水、カセットコンロ、予備電池、携帯用トイレなど

### ●家の中に安全空間を（大きな地震を想定して）

家具類や大型家電は器具や留め具などで固定

### ●避難場所、避難経路の確認を

### ●地震が発生した時の連絡方法と会う場所の確認を

災害は、家族が揃っている時に発生するとは限りません。あらかじめ  
・どの連絡方法を利用するか  
・待ち合わせ場所や避難場所を話し合っておくことが大切です。

