ほけんだより9月

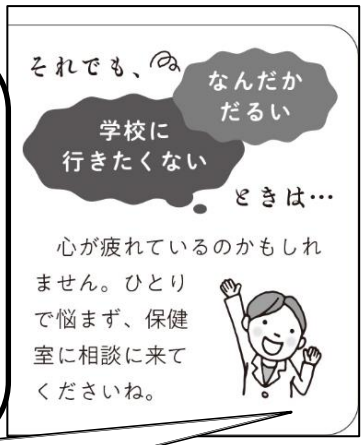
大阪府立泉北高等学校
保健室
２０２２年　９月号

９月に入り朝夕は涼しく過ごしやすくなってきました。スーパーにブドウや梨が並び、秋の気配を感じます。

授業も本格的に再開し、文化祭も無事に終わりました。身体や気持ちは学校モードへ切り替わっていますか？

「早寝早起き」「起床後は朝日を浴びる」「朝食をしっかり食べる」

の３点を意識して、「脱夏休みモード」にしましょう！



始業式で鈴木先生が話された言葉が今も耳に残っています。
「**それぞれ、考え方、性格、体力や知力、いろんなものがそれぞれで違います。**」お互いがそれぞれの良いところや特技を認め合って、助け合って、伸ばし合っていけたら、益々学校生活全体が充実した思い出に残るものになるのではないでしょうか？

「みんな違ってみんないい」「**それぞれが、それぞれを補い合い、自分の個性や自分の置かれた環境を考えて、みんなのために貢献できることをがんばる。そこが大事なことなのです。それをできる人が一番「えらい」のです。**」

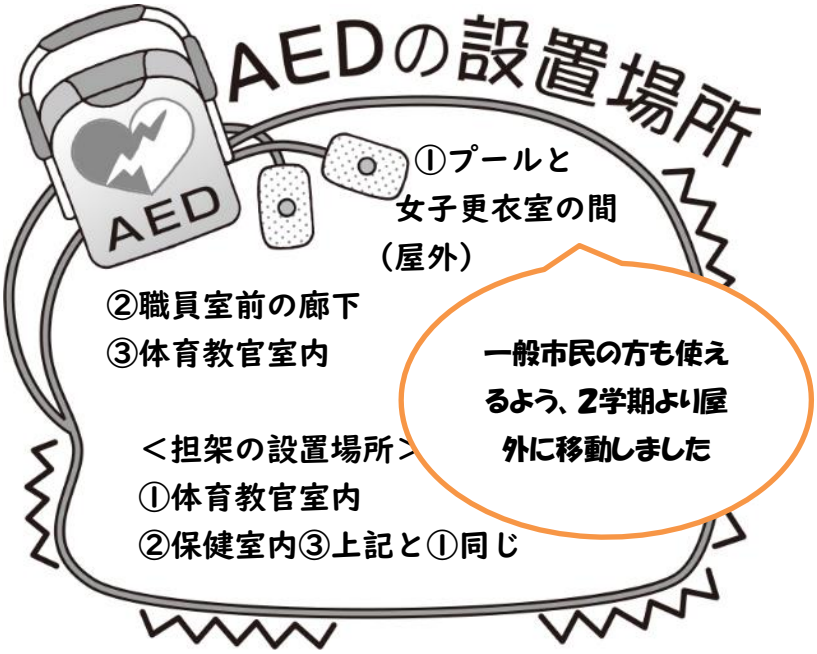
今、学校生活が楽しい人も少しそうでない人もみんなが意識してほしい言葉です。

悩んでいることや困っていることがあれば、話しやすい先生や、学年の相談担当の先生（１年生　板津先生　２年生　鈴木寛先生　３年生　大橋先生・田村先生）に相談してみてください。どんなことでも、いつでも相談を待っています。

保健室からのお知らせ

①コロナウィルスが流行しています。**屋内（廊下を含む）では必ずマスク着用してください。**お互いマナーを守りましょう。

②登下校中のケガはスポーツ振興センター対象となりますが、自動車との事故の場合はスポーツ振興センターの対象外です。自動車側の保険に治療費の請求をしてください。



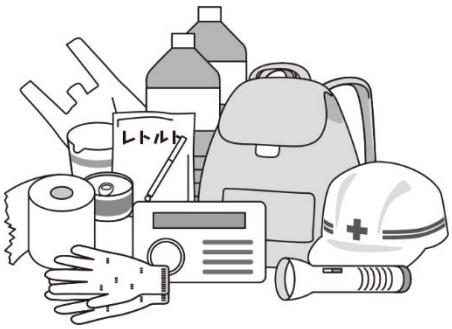
９月１日は防災の日

いつどんな災害に遭うか分かりません。避難が必要な際は下記の物を中心に、自分に合った必要なものを持ち出してください。家庭で食料品やトイレ、水を備蓄する場合、最低３日分は準備しておきましょう。

持ち出し品の例

- スマートフォン、充電器　・電池式ラジオ
- モバイルバッテリー　・懐中電灯（ヘッドライト）
- 薬（常備薬、服薬中の薬）　・携帯トイレ
- コンタクトレンズ、予備のメガネ
- 軍手、手袋　・マスク　・ビニール袋
- 消毒液　・体温計　・上履き（スリッパ、靴下）
- タオル　・衣類　・生理用品
- 貴重品（印鑑、通帳、保険証、免許証など）
- 非常食　・水　・簡易トイレ
- カセットコンロ　・カセットボンベ

備蓄しておきたいものの例



- 非常食（レトルト食品・カップ麺・缶詰）
- 水　ひとり１日３リットル程度
- 簡易トイレ

※災害時、断水などでトイレが使用できなくなる場合があります。そのような場合、指定避難所である小学校に災害時でも使用できるマンホールトイレが設置されますが、そこまで行けない場合、携帯トイレを利用することで、用を足すことができます。また、携帯トイレは、車で出かけている際、渋滞などで、トイレを利用できない場合でも使用できます。

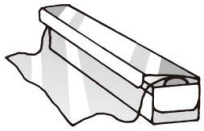
災害時の節水に大活躍!?

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。