

保健だより 9月



古知野高校 定時制
令和6年9月2日(月)

夏休みが終わって、2学期が始まりましたね。皆さんはどのように夏休みを過ごしましたか。まだまだ暑い日が続きます。熱中症にも十分注意して過ごしましょう。また、夏休み中に南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)が発表されましたね。今のところ大きな地震は起きていませんが、これをきっかけに自宅での備えや非難場所の確認をしておくといいですね。



まだまだ熱中症に注意

人の体は、水分が約60%を占めています。そのため、体内の水分を維持するためには、毎日1.2~2リットルの水分を補給することが必要なのです。



こんなに汗をかくんだ! 500mlのペットボトルだと・・・

睡眠(8時間)

→500mlのペットボトル1本分



体育や部活がない日でも(1日)

→500mlのペットボトル4本分(2リットル)



激しい運動をしていなくても、汗をかいて、体から水分が出ていきます。寝ている間にも汗をかくなってびっくりですね。こまめに水分補給をして、体内の水分を維持して、熱中症になるのを防ぎましょう。

9月1日は「防災の日」です。私たちが住む東海地方には大きな地震がいつ起きてもおかしくないとわれています。地震が起きる時、必ずしも安全な場所にいるとは限りません。自分の身は自分で守れるように最善の方法を考えてみてください。

「もしも」にそなえて、今できることは?

食料品・消耗品の備蓄



おすすめはローリングストック!
定期的に消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。

家族会議

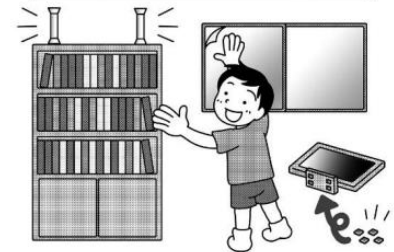


安全な道は? 待ち合わせ場所は?
持ち出すものは?

ハザードマップの確認



転倒や飛散の防止



9月1日 防災の日

こんなときはカウンセリングを受けてみては?

スクールカウンセラー
なかはらせんせい
中原先生より

- 友人関係や勉強など、学校生活でうまくいかないことがあるとき
- なかなか登校する気持ちになれないとき
- 進路に迷ったり、退学を考えたりしているとき
- イライラや不安がうまく解消できないとき
- 睡眠(不眠や過眠)や食生活(食欲不振や過食など)に問題があるとき
- 自分を傷つけてしまったり、傷つけたくなってしまったりするとき