ほけんだより9月

第三中学校 保健室
R4(2022)・8・31
第8号

少し涼しくなる秋への変わり目、9月10日ごろを「草露白（くさのつゆしろ）」と言います。昼と夜の気温さが大きいと、草の上におりた露が白く見えることが由来です。そして、「朝露がおりると晴れる」という天気のことわざもあるそうです。ちょうど先日の夜、急に涼しい風が窓から入ってきて、なんだか秋を感じました。といっても昼間はまだまだ暑いので、気温差で体調を崩さないように衣服でうまく調整しましょう。

睡眠が生活リズムを作る！

Switch！

夏休みモード
↓
学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。

切り替えの3ステップ

① 夜ふかしをせず、早めに寝る
② 朝起きたら朝日を浴びる
③ 朝ごはんをしっかり食べる

それでも、なんだかだるい／学校に行きたくない ときは…

心が疲れているのかもしれません。ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。

よい睡眠のために知っておきたいこと

- ✓ **体温がスムーズにさがることで眠りやすくなる**
  - ➡ 寝る前からリラックス。風通しをよくしたり、頭を冷やす工夫は効果的。手足から体の熱を逃がしやすくする。
  - ✕ 寝る前に激しい運動や熱いお風呂は体温を上げすぎるので逆効果
- ✓ **脳が夜と感じるとメラトニン（睡眠ホルモン）が出る**
  - ➡ 部屋を暗くし、ブルーライトなどの光（パソコン、スマホ）を寝る前1時間は見ない。
    パソコンやスマホの使用は**朝に変更**するとよい。
- ✓ **睡眠のリズムを整えるためには朝は太陽の光をあびる**
  - ➡ 朝、起きたら、カーテンを開けて太陽の光をしっかりあびることで、脳の時計をリセットする
- ✓ **太陽の光の当たる明るいところでしっかりかんで朝食をとる**
  - ➡ 食事で腹時計をリセットする
- ✓ **昼間眠い時は短い昼寝（15時までに、20分以内）にする**
  - ➡ 短い昼寝にすることで、居眠りや仮眠を防ぐ
  - ✕ 夕方の長い仮眠や居眠りは夜に眠れなくなるばかりか、眠りを浅くしてしまう原因になる

もしものときの備えできていますか？

9月1日は防災の日
9月9日は救急の日

これ、どこにある？

非常口

AED

公衆電話

学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。

三中の AED は、玄関ホールの来客者用靴箱の上にあります。確認しておいてね！

似ているけれどちょっと違う

安心 と 安全

安心 気にかかることがなく心が落ち着いていること。

安全 危険を受ける心配がないこと。

安心は「気持ち」、安全は「状態」という違いがあります。

もしものときに備えて防災バッグを用意すると「安心」できますが、これだけでは「安全」とは言えませんよね。家具が倒れてこないように固定する、高いところに割れやすい物を置かないなど、災害対策を考えましょう。

9月1日は防災の日。災害は、いつ起きるかわかりません。安心・安全な行動ができるよう、おうちの人と話し合ってみてくださいね。

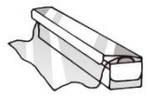
災害時の節水に大活躍!?

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。

避難指示発令！ どう行動する？

2021年5月、大雨などの災害時に出される避難情報が変更されました。全部で5段階ある警戒レベルのうち、レベル4が出た場合は「必ず避難」となりましたが…では、対象地域の全員が緊急避難場所へ移動しなければいけないのでしょうか？

ポイントは**「難」を「避」ける**こと。安全な場所に住んでいる親戚の家に行くことも避難です。

川が決壊した場合などに備え、自分の家は浸水や土砂災害の可能性があるのか、避難場所までの道のりに危険はないかなどをハザードマップでチェックし、命を守るための最善策を確認しておくことも重要です。

災害時、正しく情報を収集し、自分や家族を守る行動ができるよう、日頃から話し合っておくことも大切ですよ。