

ほけんだより

2022(R4).9.1 発行 東京都立王子総合高等学校保健室

夏休みが終わり、長い2学期が始まりました。まだまだからだの休みモードで残暑もあり、体調不良を起こしている生徒がみられます。少しずつ今の体調不良を克服しましょう。

高校生にとって肝心なことは、時間の使い方、過ごし方を自分なりに組み立てることです。やることが一杯の人、時間を持て余す人、感じ方の違いもありますが、やるべきことはいくつかあるはず。自分の性質を知り、「マイペース」をつかんで、有意義な2学期を過ごしてください。



9月1日は防災の日 9月9日は救急の日

災害に備えよう

地震や台風などの自然災害は、いつ自分の身近なところで起こるかわかりません。ですから、日頃から「いざという時」に備えておくことが大切です。

〈チェックしてみよう〉

- ☐ 非常持ち出し袋や備蓄品をちゃんと準備しているか
- ☐ 避難場所や避難経路を把握しているか(複数確認しておくことが大切)
- ☐ 家族でルールを決めているか(落ち合う場所や連絡方法、誰が何を持ち出すのか等)

どれだけ被害を小さくするか(減災)という視点をもって、まずは落ち着いて行動できるようにしたいですね。



食料備蓄、効率的に〜ローリングストック法〜



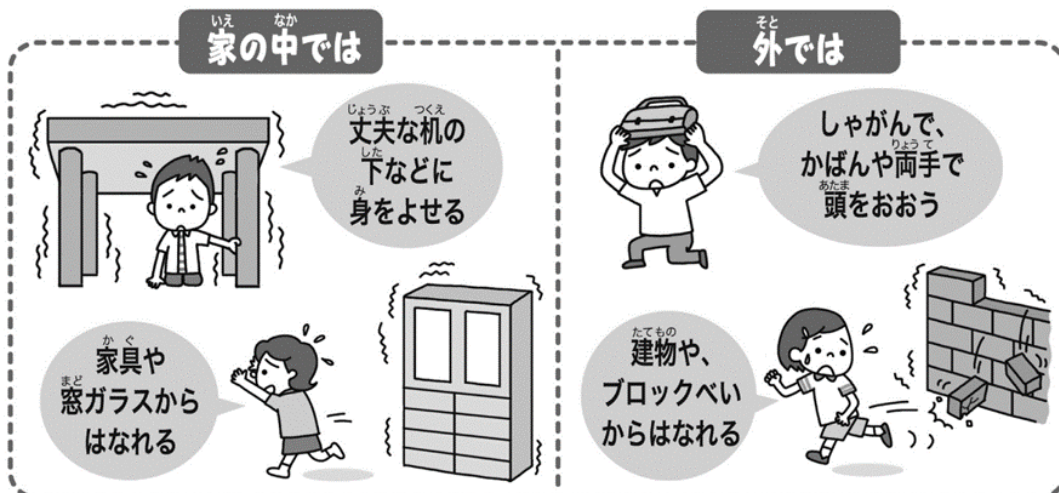
災害時の最優先事項のひとつに、食料の確保があります。日頃の備えが欠かせませんが、たとえば保存食にしても「何がどれくらいあるか」「食べ方は」「消費期限は」と、災害時にすぐ役立てるためには、定期的なチェックも必要です。

そこで、普段から少し多めに食料を買っておき、使った分だけ新しく買い足していくことで、一定の量を常に備蓄しておく方法があります。これを「ローリングストック法」と言います。消費と補充を繰り返すことで鮮度を保ち、内容を把握しやすくなるほか、日常と災害時の食生活を近づけることにもつながるのです。なお、ポイントは「一番古いものから消費する」「使った分は直後に補充する」です。

また、ローリングストック法は食料以外にも応用できます。ウエットタオル・ティッシュ、カセットボンベ、乾電池、使い捨てカイロなどは同様に一定の量を家庭に常備しつつ、定期的に消費・補充を繰り返していれば、突然の災害にも対応しやすくなりますね。



地震のとき、まずは頭を守ろう!



※「物が落ちてこない」「たおれてこない」場所で頭を守り、ゆれがおさまるのを待ちましょう。

内科的疾患	頭痛	胃痛・腰痛 吐き気など	風邪症状	気分不良 ・倦怠感	貧血様 症状	発熱・悪寒	月経痛	その他	合計		
1 学 期	39	23	5	61	3	2	21	32	186		
外科的疾患	捻挫	突き指	打撲	筋肉痛・ 関節痛	創傷	皮膚科	耳鼻科	眼科	歯科	その他	合計
1 学 期	5	6	15	13	24	3	1	2	1	12	82