

# 保健だより 9月



令和2年9月  
北宇和高校保健室

体育祭が近付いてきました。厳しい暑さの中、頑張って練習してきた成果を十分に発揮できるよう、生活リズムを整え、体調を万全にして、本番に備えましょう。

まだまだ  
暑い日が  
続きます



- こまめに水分補給
- 汗を吸う下着を着よう
- 汗ふきと手ふきのタオルは使い分けて

## ☆体育祭に向けて 健康管理のポイントを再確認しよう！

- ①前日は早めに布団に入り、しっかり睡眠をとる。
- ②必ず朝食を食べて登校する。食欲がなくても、水分・塩分はしっかり補給を。
- ③水分を多めに（1L以上）準備し、のどが渇く前にこまめに水分補給！
- ④けがを予防する。



※これまでの体育祭でけがが多かった種目（昨年と一昨年の合計）

20人21脚(8)・リレー(6)・小綱引き(4)（擦り傷・打撲・肉離れ など）

- 手足の爪を短く切っておくこと。長い爪は思わぬけがの元に。
- 準備運動・ストレッチをしっかりと！

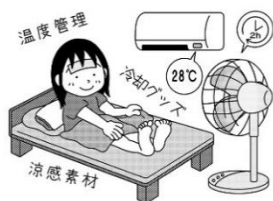
肉離れの予防のためには、運動前に「動的ストレッチ」（動きながらはずみや反動をつけて行う）で太ももなどの足の筋肉をしっかりと伸ばし、柔軟性を高めることが大切です。



- ⑤競技中に使用するマスクは、なるべく通気性のよいものを使う。  
※マスクの交換が必要な人は、救護テント（退場門横）に取りに来てください。
- ⑥競技後にはハンドソープで手洗いをするか、消毒をする。顔を触らないように注意する。
- ⑦体調が悪くなったら、無理をせず、すぐに申し出る。調子が悪そうな人がいたら、声をかける。  
※足がつる・頭痛・吐き気・めまい・体がだるい・ふらつく・反応が鈍い 等は、熱中症が疑われる症状です。



ぬるめのお風呂にゆっくり入る



睡眠環境を整える

夏バテ知らず  
睡眠上手は  
心地よく  
眠るために

就寝の 3時間前



夕食は早めに済ませる



夜、強い光を浴びない

よい睡眠がとれて  
いますか！？

# 9月は防災月間です

## 非常持ち出し品について

災害が起きた際には、身の安全を確保するため、いち早く避難する必要に迫られます。では、そのとき、どのようなものを持っていけばよいのでしょうか。大きく「一次持ち出し品」と「二次持ち出し品」の2種類に分けられます。

### 一次持ち出し品

避難時にすぐ持ち出す、最初の1日間をしのぐ最小限の備え。

水、食料(調理不要なもの)、懐中電灯、携帯ラジオ、タオルなど生活用品、救急用品、レジャーシート、筆記用具



### 二次持ち出し品

避難した後で安全確認ができた後避難先へ持ち出すなど、数日間の避難生活をするためのもの。

水、食料(少し多めに)、カセットコンロ、衣類、毛布など生活用品



☆いずれも日頃から準備をしておくことが原則です。「いつ起きるか分からない」ではなく、「いつか必ず起きるから」という意識を常に持っていたいですね。

もしも

新型コロナウイルスの心配がある中で、災害が起きたら…?



危険な場所にいるなら避難するのが原則です。

さらに、知っておくべき避難のポイントとして次の5つがあります\*。

- 安全な場所にいる人まで、避難場所へ行く必要はない
- 安全が確保できる、親せき・知人の家への避難も考える
- マスク、消毒液、体温計はなるべく持参する
- 避難場所、避難所が変更・増設されていることもあるので、災害時は市町村ホームページを確認する
- 豪雨のときの屋外の移動は、車も含めて危険。車中泊をする場合は、浸水しないよう周りの状況を確認する



※内閣府「新型コロナウイルス感染症が収束しない中における災害時の避難について」より

感染症と災害避難はどのような？

## 心の不調、ため込まないで

全世界に広がり、日本でも全国に拡大した新型コロナウイルスの感染・流行。毎年冬に流行するかぜ・インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、感染症は私たちの生活と必ずしも遠いものではありませんが、治療薬やワクチンがない“未知”のウイルスは、いまもさまざまな不安をもたらしています。



- ▼感染の不安(自身、家族、友だち)
- ▼生活・行動の制限による不安
- ▼進路なども含めた将来への不安
- ▼メディア、ネットの情報による不安

感染防止対策がある一方で、個人ではなかなか解決が難しいことも多いです。『コロナ疲れ』という言葉もありますが、なるべく自分だけでため込まず、悩みや問題点を誰かと伝え合い、共有することなどで心の不調につながらないようにしたいですね。