

ほけんだより 9月

ひばりが丘高等学校 保健室

防災の日 もし、〇〇で 地震が起きたら？

登校時・下校時

倒れやすい自動販売機やブロック塀などから離れます。建物の窓ガラスが割れて落ちてくることがあるので、かばんを頭に乗せて守ります。



デパート・スーパー

手荷物で頭を守り、棚やガラス、照明から離れます。出口に人が一斉に押し寄せることがあるので、人の流れにも注意が必要です。



学校

教室では机の下に入り、机の「あし」をつかみます。それ以外の場所では、ものが落ちたり倒れてきたりしにくい場所で身を小さくかがめます。



バス・電車の中

大きな揺れがくると乗り物が止まるので、その後は係員や運転士の指示に従います。あわてて勝手に外に出ようとするとかえって危険です。



自宅

ドアや窓が開かなくなることがあります。揺れが収まってきたらすぐ開けて出口を確保し、次の揺れや避難に備えます。



避難のときの約束 おはしも

災害が発生して避難するときは、ふだんは冷静な人でも、焦って自分でも驚くような行動に出ることがあります。そんなときに思い出してほしいのが「お・は・し・も」です。自分や周りの人の命を守るために、しっかり覚えておきましょう。

お 押さない
人が密集している場所では、特に危険！
階段も注意しましょう



は 走らない
走って転ぶと、自分も周りの人も危険です



し しゃべらない
ラジオ放送や先生からの指示など重要な情報が聞こえにくくなってしまいます



も 戻らない
何か気になるものを置き忘れた場合でも、危険な場所には戻らず、まっすぐ避難場所に向かいましょう



今年の夏は暑かったですね。熱中症もまだまだ油断できません

台風・地震、いろいろありました

急激な気温の変化で身体の抵抗力・免疫力も低下傾向！！

手洗い・手指消毒・体調不良時はマスクの着用



登校前には体調を確認・体温も測ってね

“秋バテ”に注意しよう!

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしら、それは“秋バテ”かもしれません。



秋バテの原因は?

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣(冷房の効いた環境、冷たいものとりすぎなど)も関係していると言われてます。



秋バテ対策

～自律神経を整えよう～

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする



新学期を迎え何かと不安や心配を抱えている生徒もいるかと思いますが
スクールカウンセラーに気軽に相談してみてくださいね

9月スクールカウンセラー来校日

9月 5日(木) 一瀬先生 9月10日(火) 高崎先生

カウンセリング希望者は担任又は保健室に申し出てください