

# らぼーる9月



2024.9 高岡龍谷高等学校保健室

9月に入り、2学期を迎えました。充実した夏休みを過ごすことはできましたか？気持ちを少しずつ学校モードに切り替えて、まだ暑さの残る9月を元気に乗り切りましょう！

## 9月1日は「防災の日」

「防災の日」は、1923年9月23日に発生した関東大震災の経験を踏まえ、災害に備える意識を持つという思いから制定されました。防災グッズの用意や避難場所の確認はできていますか？能登半島地震を経験し、改めて防災の意識が高まった人も多いと思います。災害はいつどこで起こるか分かりません。普段の生活から備えや確認をすることが大切です。

9月1日は  
**防災の日**

おうちで

### 地震対策

おうちの人と確認してみよう！

じ し ん た い さ く

寝室

- ⚠️ なるべく家具を置かない  
置くときは背が低いものにする
- ⚠️ 出入り口の近くには置かない

本棚

- ⚠️ 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する
- ⚠️ 重い本は下の段へ
- ⚠️ ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ

玄関

- ⚠️ 地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす
- ⚠️ 非常用持ち出し袋を準備しておく

### 災害時に必要な水の量はどれくらい？

大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。

ぜひできることからやってみてください

飲用水	生活用水
命を守るための水	手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水
<b>必要量</b>	<b>必要量</b>
1人あたり1日 <b>3ℓ</b> 最低でも <b>3日分</b> (=2ℓペットボトル約5本)	あればあるほど良い

まだまだ

# 熱中症に注意!

9月に入ってもまだまだ暑い日が続きます。熱中症対策を継続して行ってください。

## 対策のポイント!

- 睡眠をしっかり取る。
- 朝ごはんを食べる。
- 運動中はもちろん、その前後にも、水分や塩分を補給する。
- 運動するときは、ときどき休憩する。
- 体調の悪いときは、運動しない。



## 熱中症かな?と思ったら

- 木かげなど、風通しのいい場所で、衣服をゆるめて休む。
- 意識がある場合は、両手と両足を水につける。
- 意識がない場合は、水道水をかけ、風を送る。
- 冷たい水やお茶、スポーツドリンクを飲む。(はき気やけいれんがない場合)

## 何となく体調が悪い...「秋バテ」していませんか?

長い休みが終わり、学校生活が始まります。新学期が始まるのを楽しみにしている人もいれば、「早起きが苦手。」「勉強が不安。」など気がかりなことがある人もいることと思います。秋は気温や気圧の変化が大きく、自律神経が乱れやすくなっています。まずは、体調を万全に整えるための生活を送るようにしてください。そして、悩みや不安があれば、いつでも保健室まで相談に来てください。

# “秋バテ”に注意しよう!

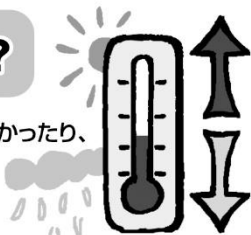
夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは「秋バテ」かもしれません。



## 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います。



## 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

