

ほけんだより

京都橘中学校・高等学校

No.6 保健室

2024・9・9

夏休みが終わり、2学期が始まって2週間が経ちました。

最近、身体の調子はどうですか？

「だるい」「気分がスッキリしない」「体が重い」など、身体の調子がイマイチなら、夏の疲れが残っているせいかもしれません。昼間は、まだ汗がむ日が続きますが、夜になると、吹く風が気持ちよく、虫の音も聞こえ始め秋の訪れを感じます。これからやってくる運動の秋・芸術の秋・食欲の秋・・・に向けて身体を整え、しっかり夏の疲れから回復しておきましょう。

ポイントは、規則正しい生活！！ **よく食べ・よく出し・よく寝ましよう。**



あなたは飲める？飲めない？

みなさんはのどが渇いた時、暑い時、お風呂上がりなどに何を飲みますか？
スポーツドリンクや経口補水液などを飲んでいる人もいるかもしれませんね。

1年程前からメディアで「**水が飲めない**」子どもが増えているというニュースが取り上げられていることを知っていますか？この要因として、去年・今年と猛暑が続き、熱中症対策でスポーツドリンクや経口補水液の利用が進められたことやコロナ禍で感染予防を理由に冷水機などの水飲み場が減り、各自が好みの飲み物を持ち歩くようになったことなどが挙げられています。水が飲めない子ども達の中には、ジュースやスポーツドリンクを常に飲んでいるという子もいます。小中学校によっては、水筒の中身をスポーツドリンクもOKにしているところもあります。しかし、飲み過ぎると糖분을摂り過ぎてしまうため、これには賛否両論あります。さらに、スポーツドリンクなどを常飲することで、「味の無い水」「冷えていない水」が苦手になり飲まなくなる状況になっているのです。また、「水道水を飲んだことがない」という学生もいます。これは、生まれた時からペットボトル水があり、「水道水はまずい」という思い込みもあるようです。(水道水をそのまま飲める国は196カ国中11カ国 日本はそのうちの1カ国でアジア圏では唯一の国です)

熱中症だけでなく、地震や豪雨など災害時に水分補給ができないと、場合によっては命にかかります。

私達の一番近くにある『**水**』。あらためて『**水**』を飲む習慣について考えてみてほしいと思います。あなたは『**水**』が飲める？飲めない？



9月1日は『防災の日』、9日は『救急の日』です。

ここ数年、大きな規模の地震が日本各地で起こり、先月は、南海トラフ地震臨時情報が発表され(1週間で解除)、そう遠くない将来に大きな規模の地震が起きるとも予測されています。



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。



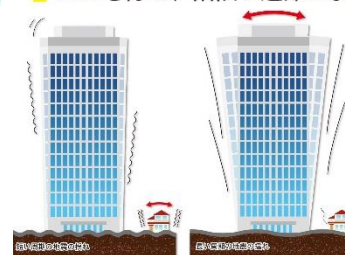
バス・電車の中

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。



高層マンション・ビル

高層階では地表より揺れが長く・大きくなる場合があります。あわてずに丈夫な机などの下に身を隠しておさまるのを待ち、階段で避難しましょう。



エレベーターの中

全階のボタンを押し、最初に停止した階で降ります(ただし、その階の状況を見極めることも重要)。閉じ込められた場合は非常用呼出ボタンを押し、外部からの指示・救助を冷静に待ちます。



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。



地下街

かばんなどで頭を守り、壁づたいに歩いて避難しましょう。火災が発生しなければ比較的安全で、一定の間隔で地上への非常口があるため、1箇所に殺到するなどのパニックに陥らないことが肝心です。

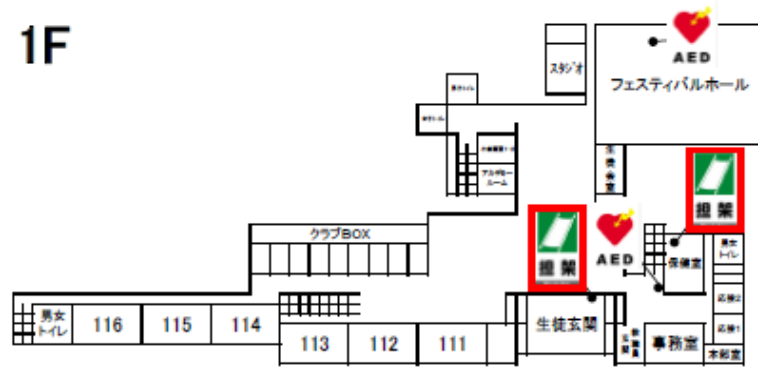
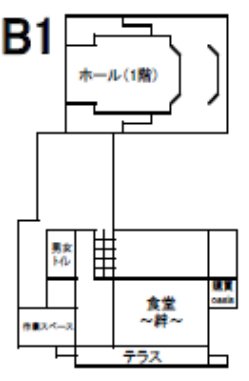
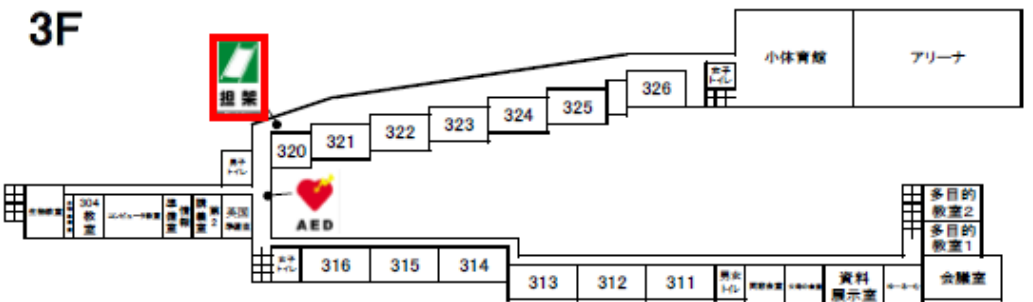
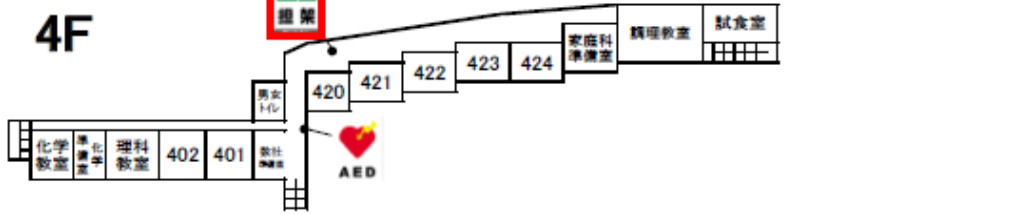


映画館・劇場

かばんなどで頭を守りながら座席の間に身を隠し、揺れがおさまるのを待ちます。会場に入ったとき、必ず非常口や避難経路を確認しておきましょう。

京都橘中学校・高等学校 担架・AED設置場所

資料2



みなさんは担架やAEDが、学校のどこにあるか知っていますか？
 あなたが置いている場所を知っていたら、助かる命があるかもしれません。いつも通っているところに設置しているので、実際にあるか確認してみてください。
 学校外でも、ネットで検索すれば、自分のいる場所の近くでAEDが置いてあるところを探することができます。
 ぜひ、覚えておいてくださいね。❤️

