

ほっけんだより 1月号



2021. 1. 6 立花中学校保健室

3学期スタートです

短い冬やすみが終わり、3学期が始まりました！朝はとても寒いので、お布団をかぶったまま登校したいけれど、「うんっ」と踏ん張りお布団から脱出しましょう。3学期も元気にのりきりしましょう！！朝の検温、マスクも引き続きよろしくね。



1. 17 防災〇×クイズ

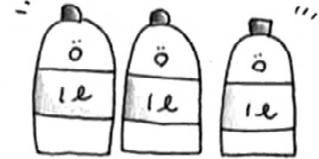
Q1：家にいて緊急地震速報があった！！家にいては危険だと思いき、外にとびだした。〇か×か？



Q2：エレベーターに乗っている時、大地震が起きた。外に出るために1階を押した。〇か×か？



Q3：大人1人に必要な飲料水は1日3リットルである。〇か×か？



A1：×
震度6-7クラスでは、全く何もできません。まず机の下などに身を隠して、揺れのおさまるまで待ちましょう。



A2：×
すべての階のボタンを押して、最初に止まった階でエレベーターから降りましょう。



A3：〇
今後予想されている大地震では1週間分の備えをしておくと言われています。また、食物アレルギーがある人は非常食を自分で用意しておくようにしましょう。



大地震が起きたら、「避難所にいけばいい」「自衛隊の人が食料をもってきてくれる」なんて思っているかもしれませんが、その支援が全ての人にいき届くとは限りません。私が阪神淡路大震災で被災した際、避難所は人でいっぱいだったため、車の中で生活し、近所の方にお鍋やおにぎりを作ってもらったのを今でも思い出します。(私は幼稚園児だったのでキャンプみたい★とのんきに考えてましたが…^^;)「自分のものは自分で用意する」この準備が災害時に一番大切になります。

コロナの流行もあり、我が家ではマスクやアルコール消毒液を避難用のカバンに追加しました。みなさんもお家の人任せにせず、「どこに逃げればいいのか」「家の避難用カバンはどこにあるか」などしっかり確認しておきましょう。



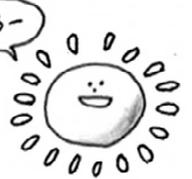
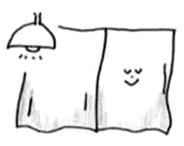
☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 快眠のコツ ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

最近、眠れていますか？

- 寝つきが悪い
- 早朝に目が覚めてしまう
- 夜中に何度も目が覚める
- 一度起きた後、なかなか寝つけなくなる
- 睡眠時間のわりに熟睡感が感じられない



→1つでもチェックが付いたら、「快眠のコツ」を試してみてね。

| | |
|---|--|
| <p>①寝る・起きる時間を一定に 夜ふかしや寝ぼろ、昼寝のしすぎは体内時計を乱すので注意。毎日同じ時刻に寝る・起きるのを習慣に。</p> <p>土日 おろさない</p>  | <p>②太陽の光を浴びる 体内時計を調整する働きがある太陽の光。早朝に浴びると、自然と夜に眠くなります。</p> <p>おきろー</p>  |
| <p>③適度に運動する ほどよい体の疲れは心地よい眠りにつながります。日中に軽く汗ばむ程度の運動をめざしましょう。</p>  | <p>④自分流のストレス解消法を ストレスは眠りの大敵。音楽・読書・スポーツなど自分に合った趣味を見つけて上手に気分転換を。</p>  |
| <p>⑤寝る前に心身をリラックス ぬるめのお風呂にゆっくり入ったり、温かい飲みもの（ホットミルクやお茶）を飲んだりしてゆったりしましょう。</p>  | <p>⑥眠りやすい寝室をつくる 寝具や照明を自分に合ったものに。睡眠には室温 20 度前後、湿度は 40～70%くらいがよいと言われています。</p>  |

※眠れない夜が1 か月以上続くときは要注意。日中に不調が現れているなら「不眠症」かもまた、「過眠症」といって眠すぎて日常生活が困難になってしまう場合は専門医による治療が必要です。日本ナルコレプシー協会のウェブサイトです。

保健室からのお知らせ～スポーツ振興センターについて～

部活動や体育など、学校生活でケガをして、病院に行った人はお見舞いのお金が出る制度を使えます。
(それがスポーツ振興センター！略してすぽしん！！)

スポーツ振興センターの書類を保健室からもらったのに、まだ学校に提出していない人はいませんか？病院に書いてもらった後、その書類を保健室に提出しないと給付金の申請ができません。

ケガをしてから2年を過ぎると申請ができなくなるので、はやめの書類を持ってきましょう。

(出したかな？と分からない人は気軽に聞きに来てね！)

