

ほけんだより

平成30年9月3日
日比崎中学校
保健室 NO.5.

2学期がスタートしました。

夏休みが終わり、また学校生活が始まりました。この夏は、気温が40℃前後まで上がり本当に暑い夏でした。まだまだ厳しい残暑が続くようです。体調管理をしっかりとしましょう。



防災について
考えよう!



9月は、防災を考える月間です。この夏は、西日本豪雨災害で大きな被害があり、改めて防災を考える機会となりました。私たちが住んでいる尾道市も決して安全ではありません。日頃から防災に対する備えをしておきましょう。

保安部おすすめ睡眠講座 パート1

寝る前の運動

No. 4

寝る前に激しい運動をするとよく眠れる。

- ①正しい ②間違い



Answer ②間違い

■寝る前の激しい運動は、脳や身体を「活動モード」に。

日が沈んで夜になると、睡眠に入ることを促すメラトニンというホルモンが分泌され、脳や身体が活動モードから休息モードに切り替わり、体温、心拍、血圧などを低下させます。ところが、寝る前に激しい運動をしようとして、せっかく休息モードになっていた脳や身体が再び活動モードとなり、体温、心拍、血圧などが上昇します。そのため、布団に入ってもなかなか体温が下がらず、眠るのに時間がかかってしまったり、夜中に何度も目が覚めたりするなど、睡眠の質が低下します。寝る前は激しい運動を避けましょう。



■夕方(夜)の適度な運動は、質の良い睡眠につながる!

逆に、夕方(夜)の適度な運動で体温を上げておくと、ちょうど寝る頃に体温が下がり、身体が眠りに入る準備を手助けします。また、日中の活動による適度な疲労感は、質の良い睡眠につながるため、夕方までに適度に身体を動かすようにしましょう。10代は、成長段階に応じた運動を適切に行うことで、筋肉や骨が丈夫になり、たくましい身体がつけられる年代なので、寝る前であれば運動の習慣があるのはよいことです。

いざというとき あなたの命を守るのは

9月1日
防災の日
を考えよう



災害は時を選ばずやってくるもの。日頃から防災意識を持ち、万に備える姿勢があなたの命を守ります。

火事だ!!



- 服装や持ち物にこだわらず、急いで逃げる。
- 煙を吸わないようハンカチを口に当て、姿勢をできるだけ低くして逃げる。

地震だ!!



- 机などの下で揺れがおさまるのを待つ。
- 大きな揺れがおさまったら、
・玄関などの扉を開けて、避難経路を確保。
・火の元の確認をし、ガスの元栓を閉じる。

■消火器の使い方

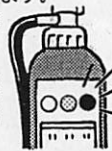


- ①黄色の安全栓を抜く。
- ②ノズルの先を火に向ける。
- ③レバーを握って、消火液を放出。

■消火器の種類

火災の性質によって、区分されています。

- 白〈普通火災〉 木、紙、繊維などが燃えている火災
- 黄〈油火災〉 油が燃えている火災
- 青〈電気火災〉 電気のショートなどで起こる火災



■災害時の連絡方法

災害用伝言ダイヤル「171」

- メッセージを録音するとき
171+1+【電話番号】
(市外局番から)
- メッセージを再生するとき
171+2+【電話番号】
(市外局番から)



災害時優先電話

地震など大きな災害のときには、公衆電話が「災害時優先電話」となるため、携帯や一般電話よりもつながりやすくなります。



■火のないところにも危険がいっぱい

- コンセント たまったホコリが火災の原因に。



- 家の外まわり

古新聞やゴミなどに放火される事件が増えています。燃えやすいものは置かないこと。



■危険な場所はどこ?

- 地域の危険な場所を示した「ハザードマップ」や「防災マップ」で確認。
- 広域避難場所までの安全な経路を確認。

実際に歩いて確かめてみるとよいでしょう。



9月1日の「防災の日」は、大正12年のこの日に起きた「関東大震災の教訓を忘れない」という意味で制定されました。