



保健室だより No.6 R7.9

宮城第一高校 保健室

まだ日中は暑い日が続くようですが、朝晩はだいぶ過ごしやすくなってきました。秋の空は高く感じるそうです。その理由は空気に含まれる水蒸気やチリが少なく、雲が高い位置に浮かぶからです。一方で水蒸気が少ない分空気が乾燥するので、風邪を引きやすくなる時期でもあります。空を見あげて秋を感じたら、こまめに水分補給したり、マスクをしたり、風邪対策をしてください。

9月は防災月間 【もしも】に備えよう

他の国などで被害に見舞われている台風、水害、地震どれも日本に暮らす私たちにとって、決して他人事ではありません。高校生の皆さん、「自分には関係ない」と思わずに、この機会に防災について考えてみましょう。

台風や水害って、どう備える？

- 雨が強くなる前に、家の周りの排水口をチェック
- スマホに自治体の防災アプリを入れて、避難情報をすぐ確認できるように
- 避難所の場所、家族との連絡手段を事前に話し合っておこう

地震が起きたらどう動く？

- 揺れたらまず机の下へ。頭を守ることが最優先
- 家の中の家具の固定は、家族と一緒に見直してみよう
- 学校でも避難経路を確認しておく心安

「自分ごと」にすることが、いちばんの備え。

防災は、特別な知識が必要なわけじゃない。日常の中で「もしも」を想像することが、皆さんと大切な人を守る力になります。SNS で情報を広めたり、友達と避難ルートを話し合ったり、皆さんにしかできないことが、きっとあります。

避難生活を支えるもの
携帯トイレなど
衛生面や睡眠に
関わるもの

必需品
眼鏡など
生活に欠かせない
調達しづらいもの

水と食料
支給まで
時間がかかることも。
最低三日分×家族分の
水と食料を

貴重品
現金など
避難生活の継続、
生活の立て直しに必要なもの

情報収集ツール
ラジオなどスマホが
使えなくても
情報を集められるもの



応急手当用の救急セット
ばんそうこうなど
ケガをしたときに
備えるもの

非常用持ち出し袋を確認!

すぐに避難しなければ命に関わるような危険が迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万が一のときのために、おうちの人と用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

避難時に使うもの
ヘルメットなど、
避難先までの移動を
サポートするもの

自転車、 こんな乗り方を していませんか

自転車でも危険な運転は、
自分や周りの人のケガ、命の危険に
つながることも。



みんなが安心して自転車を使えるように、次のポイントを意識してみましょう！

○ヘルメット、かぶってる？

○イヤホン・スマホはNG！

○夜はライトを点けよう

○交通ルール、守れてる？

・自転車通行可の歩道では歩行者優先

・一時停止の標識では必ず止まる

・並走は禁止

○自転車点検も忘れずに

考査で寝不足や
ストレスが
たまった人は…

自律神経を整えよう

最近疲れやすい、やる気が出ない、頭痛がする…などで困っていませんか？ それは、自律神経が乱れているからかも！

自律神経は、呼吸や体温、血液の流れ、代謝、排尿・排便などを調節しています。しかし、生活リズムが乱れたりストレスがかかると、

その働きが悪くなって、ままたま不調を引き起こしてしまいます。

そんなときは、生活リズムの見直しが大切です。また、深呼吸もおすすめ。鼻から息を吸い、その倍の時間をかけて口から息を吐きます。これを何度か繰り返すと、自然に心の緊張もほぐれます。ぜひ、試してみてください。

友だち関係

大人でも周囲に意見を合わせるのがシンドイ、大勢の人と仲良くするのが苦手、など交友関係で悩む人はたくさんいます。まして、高校生は心が発達している途中ですから、急にイライラして感情的になったり、心が落ち込んだりするの、当たり前。その結果、周りの人とぶつかったり、トラブルが起きてしまったりすることもあるでしょう。そんな時思い出したのが、「ほどよい距離感」です。周りの人すべてと同じ距離感でお付き合いする必要はありません。自分らしく自然にいられることが大事です。「挨拶する」「世間話をする」「共通の趣味の話をする」「悩みを相談する」などと、いろいろな付き合いかたがあります。

今後の予定

カウンセラー来校日 9月24日(水) 10月1日(水) 10月15日(水)

スクールソーシャルワーカー来校日 9月29日(月) 10月27日(月)