



保健室だより No.6 R5. 9

宮城一高保健室

今年は9月になっても暑い日が続いています。「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉があります。彼岸とは春分の日や秋分の日（今年は9月23日）の頃を示し、これらの日を境に暑さや寒さが落ち着くことを表しています。残暑が厳しいとはいえ、しだいに秋らしくなっていきます。昼間は暑くても朝や夕方は涼しく感じるようになります。外出するときは、羽織れるものを準備するといいでしょう。考査期間中遅くまで勉強して生活習慣が乱れている人も多いと思います。来月は体育大会も予定されています。睡眠・休養・栄養を取って季節の変わり目を乗り切りましょう。

9月は 防災月間

毎年9月1日は防災の日、そして8月30日から9月5日までの期間は防災週間です。また、1923年9月1日に関東大震災が起こったことに加えて、台風や大雨の災害が多い時期でもあることから、「災害に備えつつ知識を深めるため」として、9月は防災月間とされています。

スマホで防災

すぐにできる



ハザードマップの確認

ハザードマップは、自然災害が発生した場合の被害を予測して、被害が想定される地域や被害の範囲、避難場所・経路を表示した地図です。国土地理院のハザードマップポータルサイトや各自治体のHPから見ることができます。

災害情報を入手できる アプリのインストール



自分が住んでいる地域の自治体が注意報や警報を出したときに、素早く伝えてくれます。災害マップや災害場所も確認できます。音声なので動画よりもバッテリーの消費量が少なく、すぐに情報を得られます。災害時の情報収集に最適です。



災害時の連絡手段を決める

災害時に利用できる可能性が高いのがインターネット。メールやSNSなど、家族で何を使うか、またインターネットが使えない場合の連絡手段や集合場所なども決めておきましょう。

モバイルバッテリーを持ち歩く

いざスマホを使いたいときに、「バッテリー残量が足りない」とならないためにモバイルバッテリーを持ち歩きましょう。災害時には乾電池式や太陽光で充電できるものがお勧めです。



災害用伝言ダイヤル「171」

電話がつながりにくくなったときに提供される声の伝言板。毎月1日・15日に体験利用できるので試してみましょう。



無料Wi-Fiサービス「災害用統一ネットワーク」

通信会社の基地局が被災してインターネットが利用しにくくなったときに、誰でも利用できます。「OOOOOJAPAN」というネットワークにつないでみましょう。」

知っておきたい頭痛のこと

頭痛には様々な種類があります。また、スポーツで脳しんとうを

【緊張型頭痛】頭から首・背中にかけての筋肉のコリや張りによって痛む。

【偏頭痛】女性に多い。ズキンズキンと脈打つように痛む。

【群発頭痛】男性(10~40代)に多い。目の奥が激しく痛む。

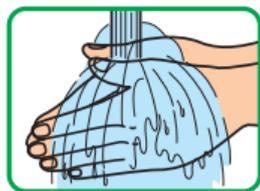
起こした場合、十分に回復しないうちにさらに衝撃(セカンドインパクト)が加わると、脳へのダメージが大きく、死亡率も高いとされています。激しい頭痛は、くも膜下出血や髄膜炎、脳腫瘍などの重大な病気が疑われる場合もあります。頭痛が気になったら、病院を受診しましょう。気象で起きる人もいます。



新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ 感染予防

新型コロナウイルス感染症・インフルエンザの感染者がともに増えており、インフルエンザは注意報が出されています。感染予防に換気・手洗いをあらためて励行しましょう。

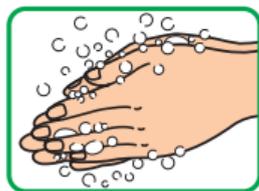
手洗いの手順



1 まず手指を流水でぬらす



2 石けん液を適量手の平に取り出す



3 手の平と手の平を擦り合わせよく泡立てる



4 手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



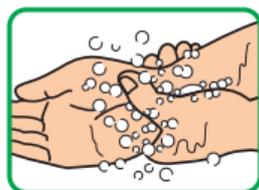
5 指を組んで両手の指の間をもみ洗う



6 親指をもう片方の手で包みもみ洗う(両手)



7 指先をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



8 両手首までていねいにもみ洗う



9 流水でよくすすぐ



10 ペーパータオルでよく水気を拭き取る



9月・10月の予定

○カウンセラー来校日 9月26日 10月10日 10月20日 10月27日

「ちょっと誰かに話しを聞いてもらいたい」と思ったらスクールカウンセラーの先生に相談ができます。

○ソーシャルワーカー来校日 9月22日 10月20日

○歯科健康相談 10月6日

