

保健だより 9月号

天草高校 定時制
2025/8/25(月) 発行
文責: 平田

あっという間に夏休みが終わってしまいますね。みなさん夏休みは充実して過ごせましたか？ アルバイトに勉強に遊びにと、それぞれ頑張った夏休みだったかと思います。生活リズムがくずれてしまっている人は、早めに取り戻しましょうね。



生活リズムを取り戻そう



☆夏の疲れを取るために効果的なことは3つ。
「睡眠のリズムを整えること」「栄養のあるものを食べること」
それから…「ストレスをためないこと」
自分なりのリラックス方法を試してみましょう♪

抜け出せ！ 夏休みモード



寝る前のスマホや
ゲームはやめて早く寝る



早く起きて
日光を浴びる



朝ごはんを
しっかり食べる

9/9は救急の日

ケガをして「冷やす」ときの注意

保冷剤



凍傷を防ぐためタオ
ルを巻くなど、保冷
剤が直接皮膚に触れ
ないようにする。

氷のう



冷凍庫から出したば
かりは冷たすぎ。溶
けかけの氷か少しづ
を袋に入れて使う。

冷やす時間



応急処置では20分
くらい冷やすて外
す。痛みが出たらそ
れをくり返す。

やけどの場合



すぐに流水で30分
くらい冷やす。水ぶ
くれがある場合はや
ぶかないようにする。

使い方については、
7月のAED講習会を
思い出しましょう♪

★天高の AED設置場所★

正面玄関

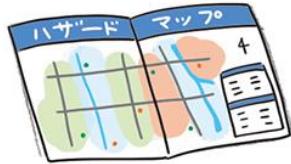
保健室前

体育館の外

※必ず覚えておき
ましょう！



防災の日 知ってる?



ハザードマップ

「ハザードマップ」という言葉を知っていますか？

「ハザードマップ」とは、台風や地震など自然災害による被害を軽減したり、防災対策に役立てたりするために、被災想定区域や避難場所・避難経路などを表示した地図です。

たとえば、台風や大雨の影響で川が氾濫したり、浸水したりする恐れがある地域では、水害のリスクや避難場所などの情報が載っています。そのほか、土砂崩れや津波などのハザードマップには、注意すべき場所や避難経路などの情報があります。

「天災は忘れたころにやってくる」という言葉もあります。いざというとき、冷静に行動できるように、自治体のホームページや広報などで、自分の住む地域のハザードマップを確認しておきましょう。



避難生活を支えるもの

携帯トイレなど衛生面や睡眠にかかわるもの

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



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

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

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

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

☆非常用持ち出し袋のコツ☆

あれもこれも詰め込んでいたら、いざ逃げるときに「重くて持ち出せない!？」なんてことに…走って逃げることを想定して、荷物は最低限におさえましょう。

また、「非常用持ち出し袋」と『家の備蓄』は別のものだと考えてください。備蓄は在宅避難の時に使用するものなので、逃げる時に持ち出すことはありません。