

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



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。溶けかけの氷が少し水を袋に入れて使う。

冷やす時間



応急処置では20分くらい冷やして外す。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

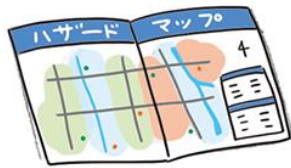
保健室前

体育館の外

※必ず覚えておきましょう！



ハザードマックス



「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。



ひなんせいかつ
避難生活を
ささ
支えるもの

けいたい
携帯トイレなど
えいせいめん すいみん
衛生面や睡眠に
かか
関わるもの

／ おうちのひと ひと ／



おうきゅうてあてよう
応急手当用の
きゅうきゅう
救急セット

ばんそうこうなど
ケガをしたときに
そな
備えるもの

ひつじゅひん
必需品

め がね
眼鏡など
せい かつ か
生活に欠かせない
ちょう たつ
調達しづらいもの

ひ じょう よう も だ ぶくろ

非常用持ち出し袋 かく にん **を確認!**

ひなんじ　つか
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

みず　しょくりょう
水と食料

しきゅう
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

きちょうひん
貴重品

ばんきん
現金など
ひなんせいかつ けいぞく
避難生活の継続、
せいかつ た なお ひつよう
生活の立て直しに必要なもの

じょうほうしゅうしゅう
情報収集ツール

ラジオなどスマホが
つか
使えなくても
しょうほう あつ
情報を集められるもの

☆非常用持ち出し袋のコツ☆

あれもこれもと詰め込んでいたら、いざ逃げるときに「重くて持ち出せない!？」なんてことに…

走^{はし}って逃^にげることを想^{そう}定^{てい}して、荷^{にも}物^つは最^{さい}低^{いて}限^{げん}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。