

9月 ほけんだより

熊工定 保体部

23日敬老の日

前期の後半が始まりました！早速、17日～20日は、期末考査です。台風のおかげで夏休みが伸びて、ちょっと調子が狂いましたが、9月は三連休も2回あります。自分のペースで、頑張っていきましょうね。

9月1日「防災の日」 今月は、備蓄品の入れ替えや見直しをぜひ！
☆「東京備蓄ナビ」で検索してみましょう。避難時の人数や性別、年齢に合わせた「7日間に必要な備蓄品と量」を教えてください。



「防災の日」は、1923年（大正12年）9月1日、関東大震災が発生したことにちなみ、1960年（昭和35年）に制定されました。

気象に関しては、最近、予想外のことが様々起きています。気温の上昇による山火事や、季節外れの台風、線状降水帯、地滑り、竜巻、ヒョウが降るなど・・・いつどこで、何が起きてもおかしくない状況です。自分の身は自分で守る！市町村に配られている「ハザードマップ」を確認しシミュレーションをしておくのが大事です。（⇒ネットでも検索できます。）

※建物が「耐震」でも、土地が（元々は「埋め立て地」だったり）「液状化」を起こせば、倒れてしまうこともあります！まさに能登半島がそうでした。「想定外」のことが起きると覚悟して、大げさに準備しておきましょう。



生活のリズムについて：体だけでなく、心の健康にも影響します。定時制に通っていると、下校時間が遅いので自宅が遠い生徒は帰宅時間も遅れ、寝る時間が遅くなります。結果、朝からバイトに行く人は朝ご飯を食べる時間が無かったりして、生活が不規則になることもあると思います。脳の発育に必要な脳内ホルモン（メラトニン・成長ホルモン）は、夜10時から午前2時の間に活発に分泌されます。（寝ていないと分泌されません！）

成長ホルモンは、骨や肉の成長以外に、様々な代謝ホルモンのコントロールもしていますので、これが狂うと、消化力や精神的な安定も狂い始めます。ゲームの光は、朝の太陽光と似ているので夜ゲームをすると眠れなくなりますが、朝からゲームをすると、目が覚めるので、朝からの方が得です。

心の健康「今月のカウンセラー」



心の窓を開こう

9月の来校日・・・2日（月）①②

24日（火）①②※1年生全員面談予定
（機械科から）