

# 保健だより 1月

小松工業高校 保健室

2024.1.12

能登半島地震の影響により、石川県内の多くの地域で被害がありました。被災されたご家庭におかれましては、心よりお見舞い申し上げます。現在も、余震が続いています。登下校の際は十分に気を付けてください。

## 新学期がスタートしました

3学期が始まりました。冬休みから学校モードへの切り替えは大丈夫ですか？

学校モードに切り替えるためには、生活リズムが大切です。早めに布団に入り、十分な睡眠を心掛けましょう。また、能登半島地震によって、みなさんの心に大きな負担がかかっていることもあるかと思います。悩みや不安があるときは、1人で抱え込まず、家族、友人、先生などに話してみましょ。保健室や相談室も利用できます。

また、テレビやスマートフォンではたくさんの震災についての映像や情報を得ることができますが、そのような情報に過度に触れることで精神的に疲れてしまうことがあります。そういった場合は、テレビやスマホと距離をおいてみるのも1つです。SNSも自分にとって負担のかからない利用を心掛けましょ。

### こんなサインは要注意

- やる気が出ない
- 不安がある
- 食欲がない
- イライラする
- なかなか眠れない
- 好きだったものに興味がなくなる



## ぐっすり眠るための6つのヒント

ヒント 1 起きる時間は休みの日でもできるだけいつも通りに

第一歩となる起床時間は目覚ましをかけて一定に。

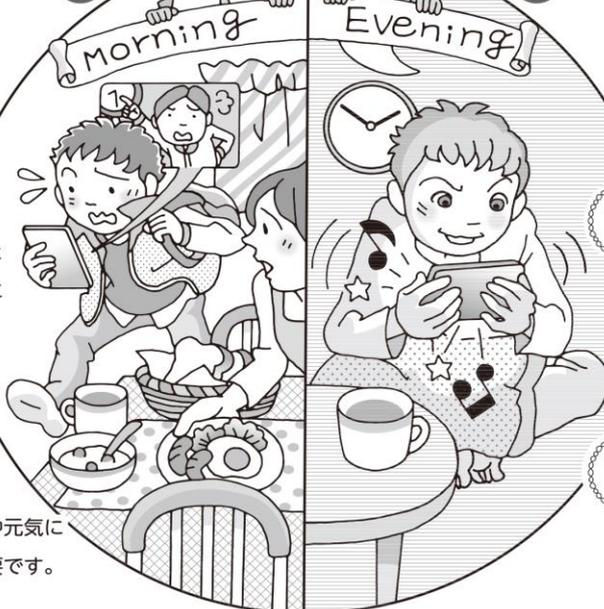
ヒント 2 カーテンを開けて日の光を浴びよう

脳と体は、太陽の光を浴びると睡眠モードから目覚めモードに切り替わりやすくなります。

ヒント 3 朝ごはんを食べるのも意外と大切

夜眠りやすくするために、日中元気に活動するエネルギー補給は重要です。

どこを直したらいいかな？



ヒント 4 エナジードリンクやコーヒーはほどほどに

カフェインは体外に出るまでに時間がかかり、眠れなくなりがち。利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント 5 眠る前ギリギリまでスマホ・ゲームはNG

光の刺激で脳や体が睡眠モードに切り替わりません。部屋を暗くするのもコツ。

ヒント 6 就寝時間は決めておこう

起きる時間から逆算して自分に必要な睡眠時間を確保ましょ。

# すぐにできる！ スマホで防災

家族との連絡や安否確認、避難場所や避難経路の確認、災害情報の収集や救助要請など、災害時にさまざまな役割を担ってくれるのがスマホです。自然災害は時として、想像をはるかに超える力で襲ってきます。命を守る備えは何か。これを機会に考えてみましょう。

## ハザードマップの確認

- ・ 国土地理院「ハザードマップポータルサイト」
- ・ 小松市「ハザードマップ」

## ※ハザードマップ

自然災害が発生した場所の被害を予測して、被災が想定される地域や被害の範囲、避難場所、避難経路などを表示した地図

## 災害情報入手できるアプリのインストール

- ・ 防災速報アプリやラジオが聞けるアプリなど



## モバイルバッテリーを持ち歩く

- ・ 災害用には、乾電池式や太陽光で充電できるタイプがおすすめ



## 災害時の連絡手段を家族で決める

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も決めておきましょう。（災害発生時は電話がつながりにくくなります）



### 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日や防災週間（8月30日～9月5日）など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。被災時、インターネットがつながりにくいときは「00000JAPAN」というネットワークにつないでみましょう。



## スマホを使わない防災もしておこう

非常時に必要なものを準備する

### 災害用ポーチ



常に持ち歩く

- ・ ホイッスル ・ 小型ライト ・ 常備薬 ・ マスク ・ 小銭
- ・ アメやチョコレート（命を守るもの） ・ ウエットティッシュ
- ・ 好きなキャラクターのグッズなど「心がホッとするもの」

### 非常用持ち出し袋



玄関や寝室に置く

- ・ 懐中電灯 ・ 携帯ラジオ ・ 雨具 ・ 防寒具 ・ 電池
- ・ 現金 ・ マッチまたはライター ・ ビニール袋 ・ 簡易トイレ
- ・ 飲料水 ・ 食料品 ・ 救急セット ・ 生理用品（女性）など

## 地震のときはサルとダンゴムシ

地震が起こったとき、家の中では家具が倒れてきたり、棚の中身やガラスの破片が散らばったりして、ケガをする危険があります。

地震のときは、まずは自分の身を守ってください。そのために大切な2つの“ポーズ”があります。

### サルのポーズ

机の下に頭を入れ、机の足を対角線に持ってひざをつきます。



### ダンゴムシのポーズ



周囲に机がなければ、落ちてきそうな物がない場所で、手で頭を覆って体を小さくします。

ポイントは「頭を守る」こと。覚えておいてくださいね。