

ほけんだより 9月

2022年 9月21日

野々市明倫高校 保健室

みなさんは「二十四節気」という言葉を知っていますか？「二十四節気」とは季節の区分で、1年を24等分して季節の移ろいを表現したものです。「立春」や「夏至」などもその中の1つです。9月には「白露」があります。(毎年、9月8日～9月22日頃) 露が降り、白く輝くように見える頃という意味です。夜の気温がぐっと下がって、空気中の水蒸気が冷やされ、朝、水滴(露)になって葉や草花につくようになる様子を表しています。「白露」は1日の気温差が大きい時期なので、体調を崩さないように気をつけましょう

夏 ↓ **秋** の

変わりめに注意を

天気の変わりめ

まだまだ暑い日が続きますが、雨の日は肌寒く感じることも。

屋と夜の変わりめ

日中と朝晩の気温差が大きい時期です。

天気予報をチェックして、気温に合った服装を、羽織もので上手に調節しましょう。

ルールに向こうがわには…

このところ、新型コロナウイルスがきっかけで「ルール」が増えましたね。「マスクをしましょう」「人と人の距離をあげましょう」など。きゅうくつだな、しんどいな、と思うこともありますよね。では、ルールはなんのためにあるのでしょうか？

もし、みんなが自分のことだけを考えて自由に暮らしたら…。きっといろんなトラブルが起きてしまうでしょう。感染を防ぐためのルールは、自分だけでなく家族や友だちなどお互いを守るために必要なのです。

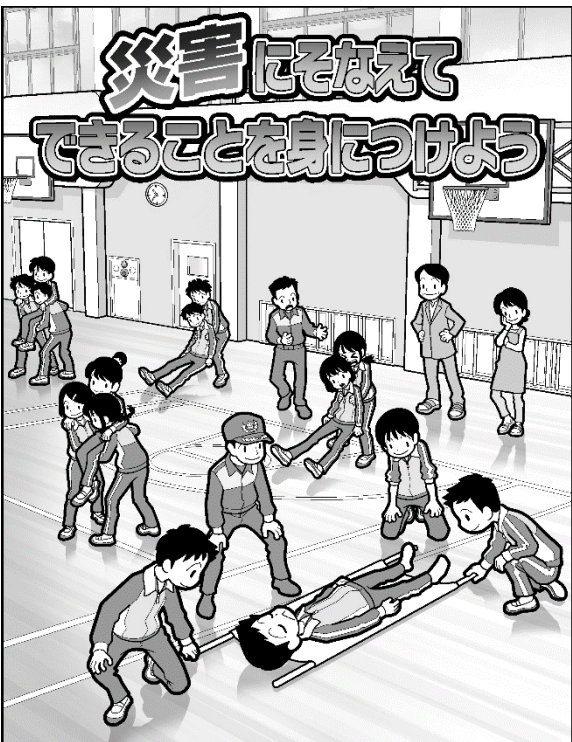
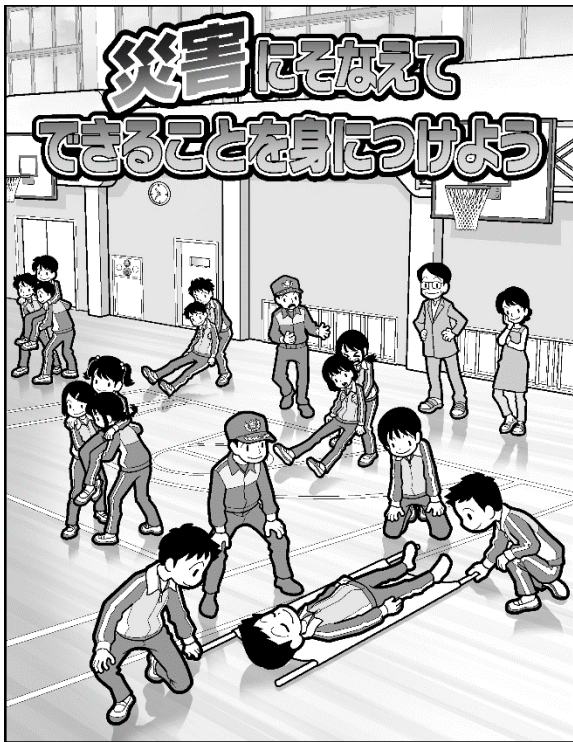
ルールを守るのはしんどいなと思うことがあるかもしれませんが、ルールに向こうがわには、みんなを守るための工夫がたくさん詰まっているのです。



朝の健康チェック、昼食時の黙食、よろしくお願います<(_ _)>

7つのまちがいを探そう!

答えは裏面にあります。



9月は防災月間です。近年、大規模な地震・大雨・洪水といった自然災害が国内外で毎年のように発生しています。石川県でも地震や大雨による川の氾濫、土砂崩れなどが起きています。これからの季節は台風も心配ですね…。みなさんの家庭では災害が起こった時の備えができていますでしょうか？「わからない…☹️」という人は、一度家族と話し合っって防災について確認しておきましょう。

書き込んで使おう！

もしものときに役立つ リスト & メモ



もしものときって…

災害はいつ、どこで起こるかわかりません。もし、家族がバラバラの場所にいたら、一人だったら…。とっさのときに、自分や大切なひとを守るように準備をはじめましょう！

なにが必要？

非常用持ち出し袋 チェックリスト



玄関や枕元など、持ち出しやすいところに置きましょう。

<input type="checkbox"/> 水	<input type="checkbox"/> 食品（カップ麺、レトルト食品、ビスケット、チョコレートなど最低3日分あると安心！）
<input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん	<input type="checkbox"/> 衣類、下着
<input type="checkbox"/> 軍手	<input type="checkbox"/> 紐なしの運動靴
<input type="checkbox"/> レインウェア	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> マッチ、ろうそく
<input type="checkbox"/> 予備電池、携帯充電器	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ
<input type="checkbox"/> 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）	<input type="checkbox"/> ペン、ノート
<input type="checkbox"/> タオル、ブランケット	<input type="checkbox"/> 防犯ブザー
<input type="checkbox"/> 洗面用具、歯ブラシ、歯みがき粉	<input type="checkbox"/> マウスウォッシュがあると便利

感染症対策にも

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計

女子はさらにプラス

- 生理用品
- サニタリーショーツ
- 中身の见えないゴミ袋

貴重品（通帳、現金、健康保険証など）も持っていくよう！

家族で決めよう

わが家の防災メモ

財布に入れて持ち歩いたり、家族みんなが分かる場所に置いておくといいですよ。



災害が起きますと、電話がつながりにくくなります。そんなとき、遠くにいる親せきや友だちに伝言するのも一つの手段。また、音声を録音・再生できる災害用伝言ダイヤル「171」もあります。いくつかの方法を相談しておきましょう。

わが家の防災メモ

わが家の避難場所

家族の集合場所

● 家族の連絡先

名前	携帯電話	電話（学校・会社）	血液型	誕生日	メモ（常備薬・病気・アレルギーなど）

● 親せき・知人の連絡先

名前	電話	住所	メモ

● 連絡のとりかた（安否確認の方法）

① _____ ② _____ ③ _____

使い方

171 をダイヤル

録音は 1 再生は 2

おうちや家族の電話番号を入力

X X X - X X X - X X X X

▼ 音声ガイダンスに従って ▼

録音 再生

声で安否が確認できる
災害用伝言ダイヤル

【答え】中央奥の扉の窓、中央奥の指導員の帽子、右奥の男性の先生のメガネ、左でかがれている生徒の髪型、右から2番目の生徒のそで、たんにかに寝ている生徒の口、1番手前の生徒の上着の線