

保健だより 9月号

令和2年 9月25日
金沢二水高等学校
保健室

二水祭から早くも4週間が経ち、最近は涼しく過ごしやすくなってきました。感染症対策をしながらの二水祭でしたが、とても盛り上がりましたね。さて、季節の変わり目は体調を崩しやすいです。夏の疲れを残さないよう、適度な運動、バランスのとれた食事、十分な睡眠・休養で、免疫力をアップさせよう！

📄 要受診のプリントをもらった人へ 📄

学校では健康診断が行われています。要受診のプリントをもらい、病院受診をした人は、診断の結果を保健室まで持ってきてください。まだ行くことができていない人は早めに受診しましょう。結果の連絡待っています😊

10～11月には内科検診もあります。自分の体の状態をチェックし、体の不調は早めに治そう！

😞 こんな SOS に要注意!! 😞

連日、新型コロナウイルス感染症に関する報道があります。様々な欲求を抑え込んだ我慢の生活、先が見えない不安な日々疲れ切っていませんか。「コロナうつ」という言葉が生まれるなど、私たちの心に大きく影響しています。

ストレスが大きくなると・・・

こころの SOS

- ・イライラして怒りっぽくなる
- ・急に泣き出してしまう
- ・気分が落ち込んでやる気がでない など

からだの SOS

- ・頭、肩、お腹などが痛くなる
- ・ぐっすり眠れない
- ・食欲がなくなったり、食べすぎたりする など

悩んでいること、不安なことなど話すことで楽になることもあります。
一人で抱え込まず、辛いときは相談してみよう。

自分でできる リフレッシュ☆

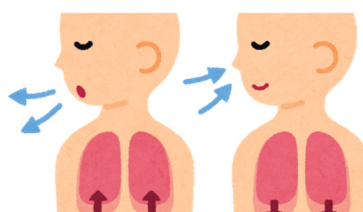
今の気持ちを紙に書いてみる

からだを動かす



音楽を聴いたり
歌ったりする

腹式呼吸をくりかえす



🦠 感染症と災害 🦠

避難はどうする！？ 災害は「今」「すぐ」かもしれない…

どこで何をしているときに、災害が起こるかわかりません。新型コロナウイルスの心配がある今も、災害が起きるかもしれません。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、自分や大切な人を守るように日頃から準備しておきましょう。

危険な場所にいるなら、避難するのが原則です。

避難のポイント5つ！

- ☆安全な場所にいるなら、避難所に行く必要はない。
- ☆安全が確保できる、親戚・知人の家への避難も考える。
- ☆マスク、消毒液、体温計はなるべく持参する。
- ☆避難場所、避難所が変更・増設されていることもあるので、災害時は市町村ホームページを確認する。
- ☆豪雨のときの屋外の移動は、車も含めて危険。車中泊をする場合は、浸水しないよう周りの状況を確認する。

非常用持ち出し袋を作ろう！

玄関先や枕元など持ち出しやすい場所に置こう！

チェックリスト

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 水 | <input type="checkbox"/> 食品（レトルト食品、カップ麺、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"/> 運動靴 |
| <input type="checkbox"/> レインウェア | <input type="checkbox"/> マッチ、ろうそく |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| <input type="checkbox"/> 予備電池、携帯充電器 | <input type="checkbox"/> ペン、ノート |
| <input type="checkbox"/> 救急用品（絆創膏、包帯、常備薬など） | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー |
| <input type="checkbox"/> タオル、ブランケット | <input type="checkbox"/> 貴重品（通帳、現金、健康保険証など） |
| <input type="checkbox"/> 洗面用具、歯ブラシ、歯磨き粉 | |
| ★マウスウォッシュがあると便利 | |



感染症対策にも

- | | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール | <input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ |
| <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ | <input type="checkbox"/> 体温計 | |

家族と
決めよう！
わが家の防災メモ



わが家の避難場所は？ 集合場所は？

家族の連絡先は？ 親戚・知人の連絡先は？

災害が起きると電話がつながりにくくなります。親戚や知人に伝言するのも一つの手です。

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。