

# げんきいっぱい

七尾特別支援学校  
輪島分校 保健室

## 2学期がはじまりました！どんな夏休みでしたか？

もしかしたら、夏休みの生活リズムから抜け出せず、「しんどいなあ」という人もいるかもしれませんね。そんなときは、一度、保健室にきてくださいね。どうしたらよいか、一緒に考えましょう。

### ココロにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

保健室にも相談に来て  
ください。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット

生きづらびっと



おうちの方へ  
こんなときは  
お知らせください

- 夏休み中にケガや病気をした
- 新たにアレルギー症状が出た
- 緊急連絡先が変わった
- そのほか、お子さんの体調で気になること

保健室の 久田 まで、ご連絡ください。

## 8. 9月の保健行事

8月

31日(木) 身体測定  
(身長・体重・清潔検査)



9月

25日(月) 耳鼻科検診

わくわくドキドキの身体測定☆  
爪のチェックよろしくお願ひします。

保護者の皆様へ なつやすみのせいかつチェックの提出について まだの方、提出お願いします。

夏休み、「せいかつチェック」のご協力ありがとうございました。夏休み、顔を洗い、食後のみがきはできましたか？寝る時間、起きる時間はとうだったでしょうか？

寝る時間が遅くなって困っている方、寝る前の時間を見直してみませんか？

- ・寝る1時間前までに、パソコンやスマホなどの液晶画面を注視するのはやめる。
- ・寝る前は音楽や読者など好きなことでリラックスする。
- ・入浴は湯船に15分前後浸かる。
- ・寝る前はささやかなことでも良いので明日の楽しみな事を一つ思い浮かべる。
- ・部屋はなるべく暗く、静かに、温度もちょうど良い感じに設定する。

できることからひとつでも心がけると、心もからだもちょっといい感じになるかもしれませんよ。

## いつもの食品で、もしもの備えに！食品備蓄のコツとは？

いつ起こるか分からない台風や地震、豪雨などの大きな災害。いざ災害が発生すると、電気、ガス、水道などのライフラインが使えなくなったり、道路ががれきで塞がれたり水没したりして、物流が機能しなくなったりするおそれがあります。

過去の例によれば、災害発生からライフラインの復旧まで1週間以上かかるケースがほとんどです。また、災害支援物資が届かないことや、スーパーやコンビニで食品が手に入らないことが想定されます。

このため、**最低でも3日分、できれば1週間分くらいの食品を家庭で備蓄しておくことが重要です。**万が一、日常生活とかけ離れた事態が起こったとしても、いつもと変わらない、温かく栄養バランスのとれた食事があれば、心と体が満たされ、前向きな思考と元気に活動するためのエネルギーが湧いてきます。

### **普段食べているものを消費しながらストックする「ローリングストック法」がおすすめ**

食品の備蓄は簡単に、誰でも無理なく始められます。普段食べているカップめんや缶詰、インスタント味噌汁など少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費し、食べたらその分を補充していただくだけです。

備蓄のコツは、3つです。

- まずは、普段食べている食材を多めに買って、備える
- 普段の食事で食べる
- 食べたら買い足して、補充する



蓄える→食べる→補充することを繰り返しながら一定量の食品が備蓄されている状態を保つので、ローリングストック法とよばれます。また、キャンプや山登りなどのアウトドアでも使える食品もありますので、ローリングストック法を日常生活の一部に取り入れてみましょう。

参考：政府広報オンライン