

9月のほけんだより

作成者

3年4組・3年5組保健委員

もしものときの 備えできていますか？

9月1日は防災の日って知っていませんか？今年に関東大震災から100年の節目の年です。関東大震災の死者・行方不明者は約10万5千人にものぼります。

過去の災害を振り返り、今できることを考えてみましょう。

2021年の5月から災害時に出される避難情報が更新され、全部で5段階ある警戒レベルのうち、レベル4が出た場合は「必ず避難」となりましたが・・・そんなときいったいどこに逃げればいいのでしょうか？

ポイントは「難」を「避」けること。安全なところに住んでいる親戚の家に行くことも避難です。避難場所までの道のりをハザードマップなどで確認して、命を守るための最善策を確認しておくことも重要です。災害時、正しい情報を収集し、自分や家族を守る行動ができるよう、日ごろから話し合っておくことが大切でしょう。

乗り物酔いを防ぐ12のポイント

- ① 前日はよく寝よう
 - ② 朝ごはんには、脂肪分が少なく、消化の良いものを食べよう
 - ③ 空腹も満腹もさげよう
 - ④ 便秘をしないようにしましょう
 - ⑤ 厚着はやめよう
 - ⑥ しめつけるような服装はやめよう
 - ⑦ 進行方向を向いた、前のほうの席にすわろう
 - ⑧ できるだけ遠くの景色を見よう
 - ⑨ すっぱいおやつは食べないようにしよう
 - ⑩ 心配しすぎず、友達と楽しく過ごそう
 - ⑪ 気分が悪くなりそうときは、まどを開けて風にあたろう。横になるのもいいよ
 - ⑫ どうしても心配な時は、予防薬を飲もう
- ☆乗り物酔いが不安な人も、安心して校外学習に出かけられますように。

暑い？ 寒い？ 何を着よう？

歴の上では秋ですが、暑い日が続きます。

服選びのポイントは、

☆汗対策に下着は必須

汗をかいたままにしておくと、風邪や皮膚炎などの原因になることも。汗を吸う素材のものを選びましょう。

☆秋のおしゃれは重ね着で

朝晩は急に冷え込むことがあるので体調を崩してしまうかもしれません。脱ぎ着しやすい物で上手に調節を。

救急車を呼ぶべき？ 迷ったら#7119

急なケガや病気の時、救急車を呼ぶべきか迷ったら「#7119」に電話しましょう。

医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介してくれます。

ケガや病気の時不安になるものです。

一人で判断せず、専門家の力を借りましょう。