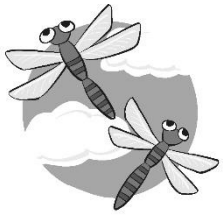
保健だより 9月



半田東高校　保健室
R8.9.1

９月になり、新学期が始まりました。体は、少しずつ学校モードに切り替わっているでしょうか。
今年の夏休みは酷暑日（40℃以上）も記録し、とても暑かったですね。９月は、夏の疲れから体調を崩しやすい時期でもあります。万全な状態で行事に参加するためにも、睡眠を十分にとり、生活リズムを整えていきましょう。

水分補給クイズ

いくつ知ってる？

Q1 人間（成人男性）の体のうち、水分が占める割合はどのくらい？
①約15%　②約40%　③約60%



Q2 人間は一日にどのくらい水分を失っている？
①0.9L　②2.5L　③5L



こたえ Q1：③、Q2：②

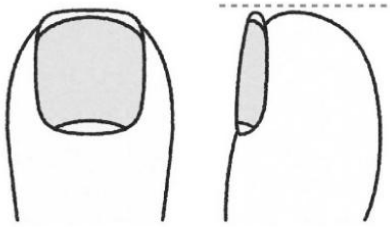
人間の体の60%が水分でできています。また、何もしなくても尿・便で1.6L、呼吸や汗で0.9Lもの水分が１日のうちに失われると言われています。どちらも、思ったより多いと思いませんか？　でも、汗をたくさんかく夏はもっとたくさんの水分が必要なのです。



参考：環境省 HP

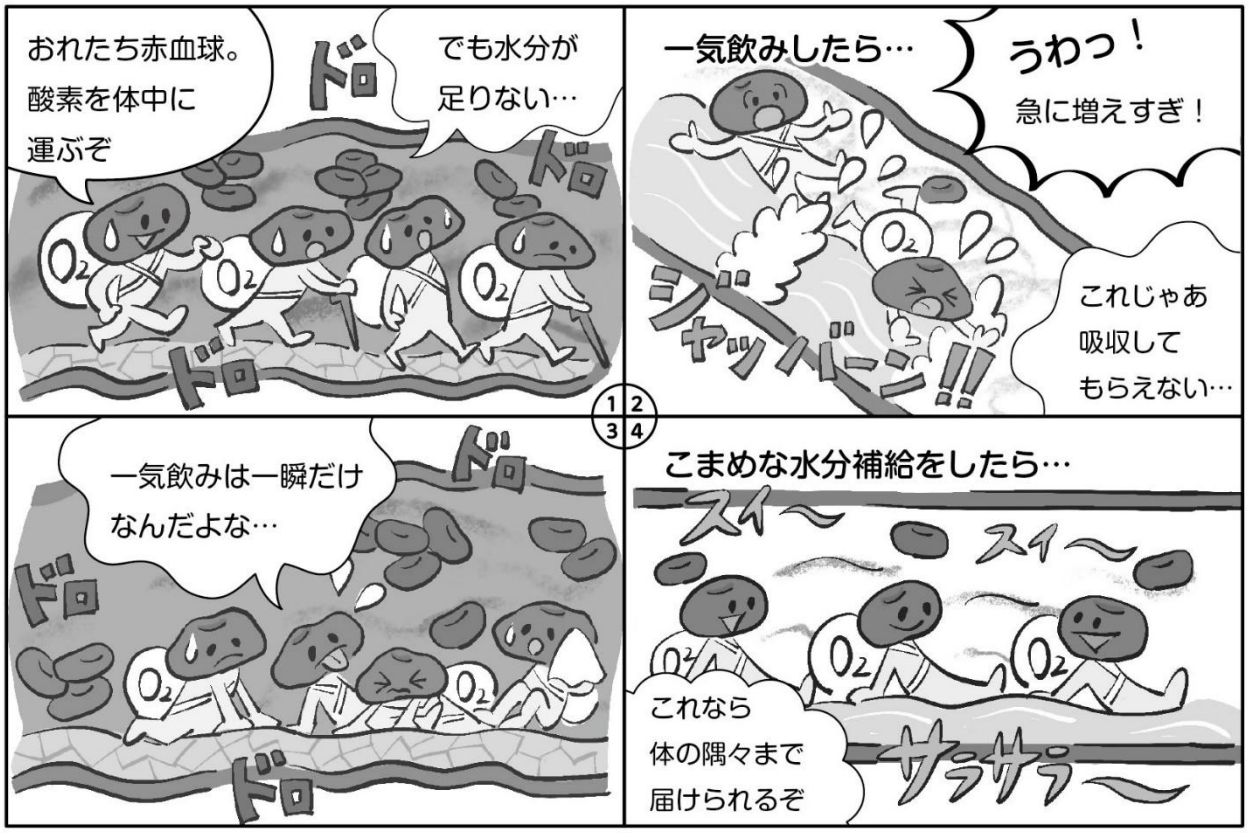
正しく切ろう！ 足の爪

足の爪は走ったり踏ん張ったりするのに大きな影響を与えます。また、間違った切り方をしていると巻き爪になることも。



正しい切り方
- 角は少しだけ丸める
- 爪の先は四角
- 指と同じくらいの長さ

水分はとり方も大事



ポイント　水はこまめに飲みましょう。

９月は防災月間です。もしもの時のために、しっかり準備しておきましょう。

地震が起きたらどうなるの？

何が起こるかを知って、準備をしておくと危険をへらせるよ。おうちの人とも、地震のときのことを話してみよう。

家具がたおれ、物がおちてくる



こうしよう！

つくえの下にもぐって頭を守ろう

家族でチェック！

- ☑ 家具は固定しているかな？
- ☑ 高いところに重たい物はないかな？

まどや食器がわれる



こうしよう！

ひなんするときは、くつやスリッパをはこう

家族でチェック！

- ☑ 寝るときは、ベッドの近くにスリッパを置いているかな？

火事が起こる



こうしよう！

ハンカチなどで口と鼻をおさえて、低い姿勢でひなんしよう

家族でチェック！

- ☑ コンロの近くに燃えやすい物はないかな？
- ☑ ガスの元栓はどこかな？

つなみが起こる



こうしよう！

できるだけ早く高いところへにげよう

家族でチェック！

- ☑ 市や町などで指定されている、近くのひなん場所はどこかな？

「いつか」のために、今できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。

自分の家からの避難場所を確認

「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、いざというときに落ち着いて行動できます。



家族会議を開く

もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考え行動することが、命を守る力になります。

家庭で非常用持ち出し袋の用意

水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。



――「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか？――