

ほけんだより 2月

R6年2月1日 宇和島南中等教育学校 保健室

2024年が始まり、早くも1か月が経過しましたね。まだまだ寒い日が続きますので、規則正しい生活と感染症対策を忘れずに！さて、年明けから様々な出来事が起こっていますが、いつどこで何があるかわからないことを考えると、不安を感じる方もいると思います。一人ひとりが普段から、自分の周りにどのような災害の危険が及ぶのかを考え、その被害をできるだけ少なくするために必要な対策をすることで、防災への意識が高まるとともに、少し不安も和らぐかもしれませんね。

防災への心構え ～防災担当の立石先生にお話を伺いました～

2024年1月1日16時頃に発生した能登半島地震は最大マグニチュード7.6、震度7の大地震となり、現在までに200名以上の死者が確認されています。直接的な災害による死だけでなく、避難所生活による過度なストレスや悪い衛生環境、栄養不足による免疫力低下による持病の悪化など、いわゆる2次災害で亡くなる方もこれから出てくるかもしれません。

また1月2日には支援のために準備していた海上保安庁の飛行機と旅客機が衝突するという痛ましい事件も発生しました。南海トラフ巨大地震が長年警戒されている中での別の地域で発生した災害ということで、日本に絶対安全な場所はないということを再認識しました。

ところで、本校では毎年避難訓練を実施し、避難場所や経路を確認していますが、その後の生活について考えたことはありますか？今年度のアンケートには、「避難場所で実際に非常食を食べてみる」「一日暮らしてみる」という意見がありました。6校合同訓練も始めて5年以上が経過し、避難場所までの避難は年々よくなっていると実感しますが、まだその後の生活まで考えることができていないと思います。あれだけ混雑するほどの生徒に地域住民も含めた大人数がどうやって何日も暮らしていけるのか。食料やトイレをどう確保するか、まだまだ考えることは山積みです。南海トラフ地震が発生した場合、四国は本州から断絶され、物資も思うように届かないことが予想されています。四国各県の防災担当者が会を開いて着々と対策が練られていますが、まだ不透明なことも多いです。そのような中で生きていくためには、一人ひとりが物資を備えておくしかありません。結局は自助・共助です。今回の災害を機に、改めて自分で災害に対する備えをしておいてください。

＼中身を確認！／

非常用持ち出し袋



家庭でも準備しておこう

<非常用持ち出し袋の中身の例>

飲料水・食料品(カップ麺、缶詰、ビスケット、チョコレートなど)・貴重品(預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など)・救急用品(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)・ヘルメット、防災ずきん・マスク・軍手・懐中電灯・衣類・下着・毛布、タオル・携帯ラジオ、予備電池・使い捨てカイロ・ウェットティッシュ・洗面用具・手指消毒用アルコール・せっけん、ハンドソープ・体温計・生理用品など…

今、自分にできることをしよう

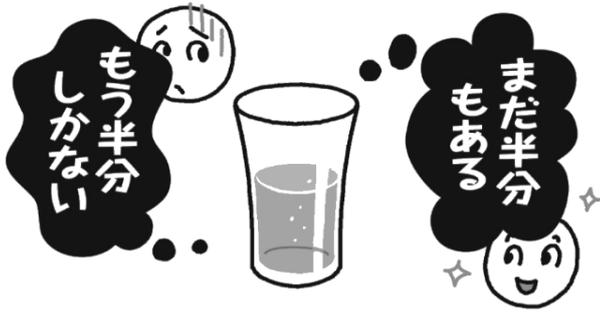
例えば…ローリングストックをやってみよう！

ローリングストックとは、非常食食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法のことです。



短所も長所!? リフレーミングで心も健康に!

あなたはどう感じますか?



上記のような水が入ったコップを見たとき、あなたは「もう半分しかない」と思いますか? 「まだ半分もある」と思いますか? 同じもののなにとらえ方次第で大きく印象が変わりますね。このように、物事を見る枠組み(フレーム)を変えて別の視点でとらえ直すことを「リフレーミング」と言います。

短所と長所はとらえ方次第!?

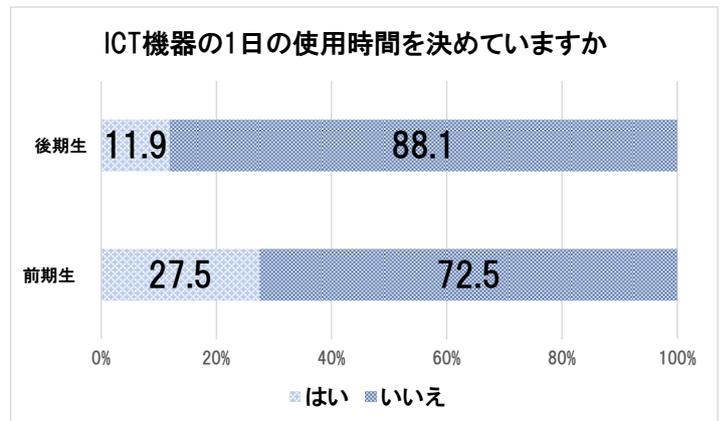
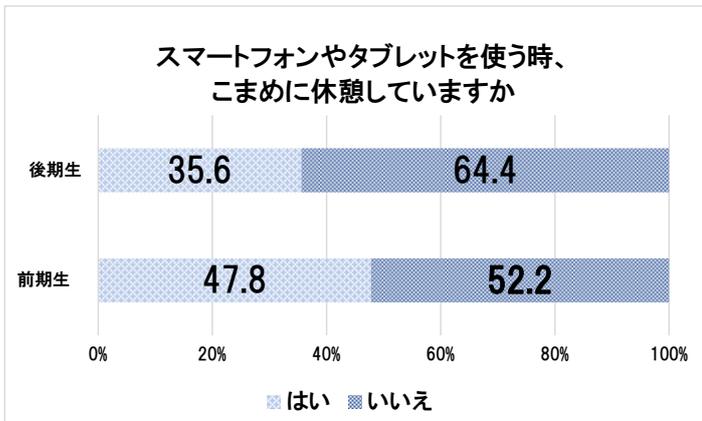
「リフレーミング」を行えば、短所だと思っていたことも、下の例のように、長所ととらえ直すこともできます。自分や周りの人の良いところを見落とさないように、ポジティブな見方もしてみませんか!



短所	見方を変えてみた例(長所)
△がんこ	→ ○意志が強い、自分を持っている
△いいかげん	→ ○大らか、細かいことにこだわらない
△落ち着きがない	→ ○活動的、元気がいい
△神経質	→ ○繊細、清潔、心配りができる
△飽きっぽい	→ ○好奇心旺盛、切り替えが早い

生活習慣に関するアンケートを行いました

12月に実施した「生活習慣に関するアンケート」の結果の中から、電子機器の使用による視力低下に関する結果をお知らせします。



こまめに休憩を取り入れている生徒は前期生で 47.8%、後期生で 35.6%という結果でした。1日の使用時間を決めている生徒は、前期生で 27.5%、後期生で 11.9%でした。

また、前期生、後期生ともに、肩が凝ったり、目が痛くなったと感じる生徒が多いようです。今回の結果より、改めて電子機器の使用方法を見直し、長時間の使用をする場合は、30分に1回は遠くを見るなど、休憩を取り入れて、電子機器を上手に活用して行きましょう。



免疫力も大切!

規則正しい生活リズムで
免疫力をアップさせ、
花粉に強い体を作ろう!



今年もやってきた! 花粉症シーズン!

- ① バランスの良い食事、適度な運動、生活リズムを整えて免疫力アップ!
- ② マスク、ゴーグルの着用や、花粉がつきにくい素材の衣服を選ぶことで、できるだけ花粉と接触しない! 持ち込まない!
- ③ 病院への受診など、早めの対策をして症状を軽減しよう!