

# ほけんだより 9月

令和6年9月発行  
三島高校保健室

今年の夏は酷暑でしたが、元気で過ごせたでしょうか。休み明けて心やからだの元気がない人はいませんか？保健室や相談室では、いつでもあなたのお話を待っています。気軽に声をかけてください。ね。まだまだ暑い日が続きます。体調管理に気を付けて、充実した新学期にいきましょう😊

## 「もしも」にそなえて、今できることは？

### 食料品・消耗品の備蓄



おすすめはローリングストック♪

定期的に消費して、買足して、期限切れを防ぎます。

### ハザードマップの確認



## 9月1日 防災の日

### 家族会議



### 転倒や飛散の防止



近年、地震・台風・大雨による自然災害が相次いでいます。もしものために、確認しておきましょう。

## もしかして起立性調節障害!?

朝、起き上がれなかったり、午前中に調子が悪かったりするなら、起立性調節障害かもしれません。次の項目をチェックして、3つ以上当てはまる場合は、小児科を受診しましょう。



- 立ちくらみ、あるいはめまいを起こしやすい
- 立っていると、気持ちが悪くなる
- お風呂に入っていると、気持ちが悪くなる
- 少し動くと心臓がドキドキしたり、息切れしたりする
- 朝、なかなか起きられず、午前中調子が悪い
- 顔色が悪い
- 食欲がない
- おなかが痛い
- 体がだるい・疲れやすい
- 頭痛がする
- 乗り物に酔いやすい

そのほかの「災害時の心がまえ」



- 連絡先や連絡方法の確認 → 「171 災害用伝言ダイヤル」の利用方法
- 防災訓練などに積極的に参加  
日頃から、実際の場面を想定しておく

非常用持ち出しグッズ（一例）

<b>貴重品類</b>	公衆電話の 10 円玉を含む現金、保険証、印鑑、通帳など
<b>避難用具</b>	懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池
<b>非常食品</b>	缶詰、飲料水など最低 3 日分
<b>衣料品</b>	下着、長袖長ズボン、防寒具、雨具
<b>救急用具</b>	絆創膏、持病薬、生理用品

保健委員よりご報告

夏休み中の7月 30 日(火)、県下の保健委員が集う「生徒保健委員研修会」に代表者2名が参加しました。代表校として、熱中症対策についての研究発表を聞きました。

