

# ほけんだより 9月

2024年9月愛知県立南陽高等学校 保健委員作成

楽しかった夏休みも終わってしまいましたね！  
けれど、なかなか暑い日は、終わりません。  
引き続き熱中症対策にも気をつけながら、普段の生活リズムを取り戻しましょう！  
2学期は文化祭や体育祭、遠足、修学旅行とたくさん行事があります。  
体調管理に気をつけて生活していけるといいですね。

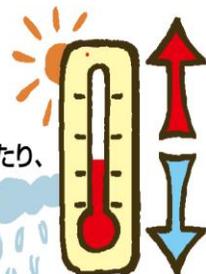
## “秋バテ”に注意しよう！

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。



### 秋バテの原因は？

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣（冷房の効いた環境、冷たいものとりすぎなど）も関係していると言われています。



### 秋バテ対策

～自律神経を整えよう～

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- 夜ふかしのせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする



## 9月1日は防災の日



### 災害時に必要な水の量はどれくらい？

大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。



**飲用水**  
命を守るための水  
**必要量**  
1人あたり1日 **3ℓ**  
最低でも **3日分**  
(=2ℓペットボトル約5本)

**生活用水**  
手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水  
**必要量**  
あればあるほど良い

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。



ぜひできることからやってみてください

## 知っておくと便利 防災豆知識

### ▶ 非常口の表示には2種類ある

非常口マークには、背景が緑色のマークと白色のマークがあります。緑色は「ここが非常口だよ」のマークで、白色は「矢印の方向に非常口があるよ」のマーク。いざというときに間違えないように覚えておきましょう。



### ▶ ホイッスルが命を救う

動けなくなったときにずっと声が出せるとは限りません。ホイッスルで居場所を伝えられれば、助けてもらえる確率が上がります。

### ▶ 懐中電灯とペットボトルが照明に

懐中電灯は部屋の照明のように広い範囲を照らすのは苦手。懐中電灯を上向きに置いて、その上に水の入ったペットボトルを置くと光が乱反射して広い範囲を照らしてくれます。

## みんなが知ってほしい

南陽高校は・・・保健室の北側の外(壁面)に設置

### AED

心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。



### 非常口

地震や火事など非常事態の時に避難するための出口。



### 公衆電話

駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭や専用のカード(テレホンカード)を入れると使えます。災害が起きて携帯電話がつかないときでもつながりやすいです。



もしもの時に備えて、学校や通学路の近くの設置場所を覚えておこう