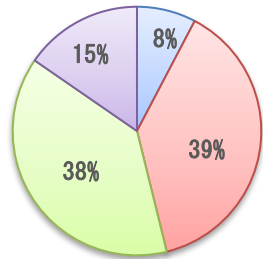




●わがクラスの健康課題 – 2年3組健康アンケート結果より –

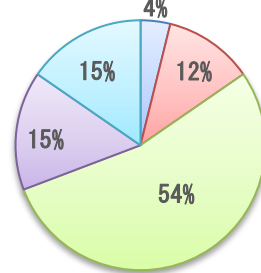
1. 平日は何時頃寝ますか。



■ 9時~10時 ■ 10時~11時
■ 11時~12時 ■ 12時~1時

睡眠不足は学習に影響したり、思わぬけがに繋がったりするので、なるべく早く寝るようにしましょう。

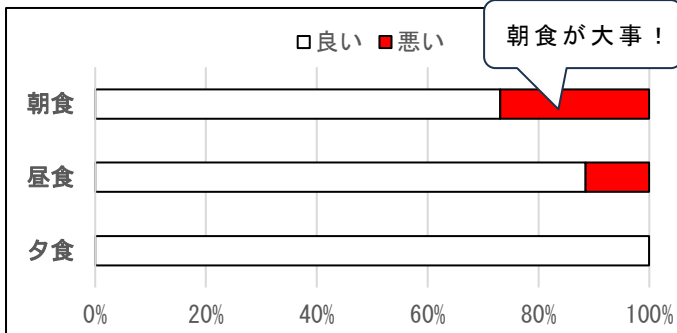
2. 平日の夕食の時間は。



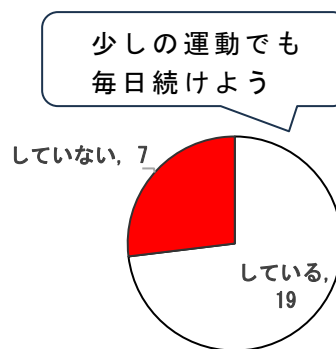
■ 5時~6時 ■ 6時~7時 ■ 7時~8時
■ 8時~9時 ■ 9時~10時

夜遅くに食事を摂ると活動量が少ないため、余分なエネルギーが体脂肪として蓄積されやすくなります。夕飯は早めに食べましょう。

3. 毎日の食事の栄養バランスは。



4. 毎日運動していますか。



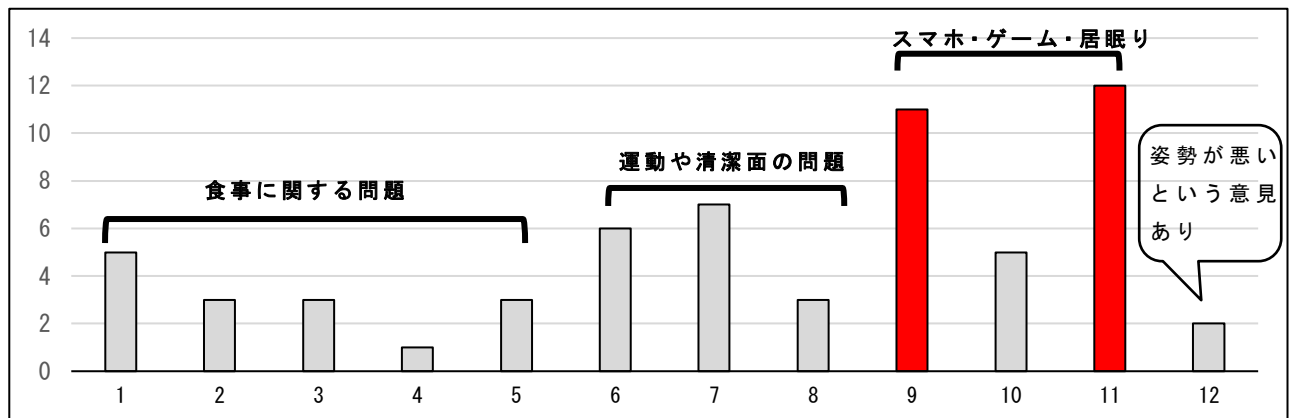
少しの運動でも毎日続けよう



田平委員 吹奏楽部部長
専門はトランペット
得意な曲は Make her mine

5. クラスのみんなの健康上の問題は何だと思いますか。

1. 朝食を食べてこない	2. 学校でお菓子を食べる	3. 偏食が多い	4. 菓子パンやカップラーメンの摂りすぎ	5. 間食が多い	6. 昼食後の歯みがきをしていない
7. 運動不足	8. 手洗いうがいをしていない	9. 寝る前のスマホ	10. スマホ・ゲームのしすぎ	11. 授業中の居眠りが多い	12. その他



仁尾委員：野球部得永寮寮長

歌唱力抜群！



今回、2年3組でアンケート調査を行った結果、様々な健康上の問題点が見つかりました。特に生活習慣に関しては少し意識するだけで改善できることが多くあり、継続することで生涯に渡る健康に繋がると思います。これを機会に皆さんも自分自身の健康に目を向け、毎日笑顔で過ごしましょう♪

保健室から保護者の皆様へ

● 2学期が始まりました。

最近「秋バテ」という言葉を聞くようになりました。「体がだるい、やる気が出ない、食欲がない、眠れない」など、お子様のこのような症状は「秋バテ」かもしれません。

朝起きた直後に太陽の光を浴び、体内時計をリセットすること、また、毎日一定の時間に寝起きして、朝・昼・夜の食事をきちんと摂ることなどで、自律神経が整えられ、徐々に症状も落ち着いてきます。ご家庭でもできるだけ規則正しい生活をお願いします。

● 防災対策できていますか。

防災の日 9月1日 防災週間 8月30日～9月5日

わが国では、大正12年9月1日に発生した関東大震災、昭和34年9月に襲来した伊勢湾台風などをきっかけとして、昭和35年の閣議によって9月には「防災の日」と「防災週間」が定められています。近年は、世界各地で大雨による洪水や干ばつなどの自然災害が毎年のように起きていて、平成30年7月豪雨や令和元年東日本台風（台風第19号）に伴う豪雨災害などが記憶に新しいところです。

今年に入ってから、大きな地震や、豪雨災害が相次ぎ、台風シーズンのこの時期、自然の驚異に不安が募るばかりです。災害による被害の軽減には、一人ひとりの防災意識、防災行動力の向上が必要不可欠です。防災の日と防災週間をきっかけとして、防災に関する行動を1つでも多く、実践したいものです。

← 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。



正常性バイアスってご存知ですか？

人間は、災害が起こると言われていても、他の地域が被災しても、なぜか「自分だけは大丈夫」と思ってしまいます。これを**正常性バイアス**、あるいは**楽観主義バイアス**などと呼びます。日常生活では些細なことでも不安にならずに目の前のことに取り組めるので非常に役立つ仕組みなのですが、災害時には仇になることも。



災害が起こったら、正常性バイアスが働かないよう、意識して気持ちを「非常事態モード」に切り替えましょう。そして、家族や周りの人が正常性バイアスに惑わされていたら、「なにより命が大事」「早く逃げなきゃ」と声をかけてください。もしかしら、それが命を救うことになるかもしれません。

