

ほけんだより 9月

No. 5
R6. 9. 9

五島高校定時制

長い夏休みが終わりました。充実した夏休みを過ごせましたか？^{きび}厳しい暑さが続いていたので、^{つか}疲れがたまっているかもしれません。適度に栄養と休養をとり、学校があるときの生活リズムに切り替えていきましょう！

★今月の保健目標：安全な生活を心がけよう！

9月9日は救急の日です。けがをしたときの対応も大切ですが、まずはけがをしないように安全な生活を送ることを心がけましょう。

けがの予防には、食生活の改善や、疲れを翌日に持ち越さないように疲労回復に努めるなど、毎日の体調・健康管理がまず大切です。また、生活習慣を正すことは、熱中症の予防にもなります。

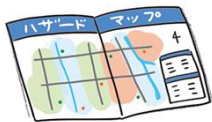


ウォーミングアップは、関節や筋肉の柔軟性を高め、けがを防ぐことができます。

クールダウンには、^{ひろう}疲労の回復を早める、運動直後のめまい等の予防が期待されます。

防災の日 知ってる？

ハザードマップ



「ハザードマップ」という言葉を知っていますか？
「ハザードマップ」とは、台風や地震など自然災害による被害を軽減したり、防災対策に役立てたりするために、被災想定区域や避難場所・避難経路などを表示した地図です。

たとえば、台風や大雨の影響で川が氾濫したり、浸水したりする恐れがある地域では、水害のリスクや避難場所などの情報が載っています。そのほか、土砂崩れや津波などのハザードマップには、注意すべき場所や避難経路などの情報があります。

「天災は忘れたころにやってくる」という言葉もあります。いざというとき、冷静に行動できるように、自治体のホームページや広報などで、自分の住む地域のハザードマップを確認しておきましょう。



QRコードを読み込むと、五島市の地区別のハザードマップがでてきます。この機会に、自分が住んでいる地区のハザードマップを確認してみてください。

