

ほけんだより 9月

令和6年 9月 発行
長崎県立諫早高等学校
定時制 保健室



いよいよ2学期が始まりましたが、まだまだ暑さが続きそうです。
2学期はこの暑い毎日から、寒くなる12月末までの4か月。長いですね。
その分行事もたくさんあります。元気に楽しんでいきましょう！



普段からの備えが重要です

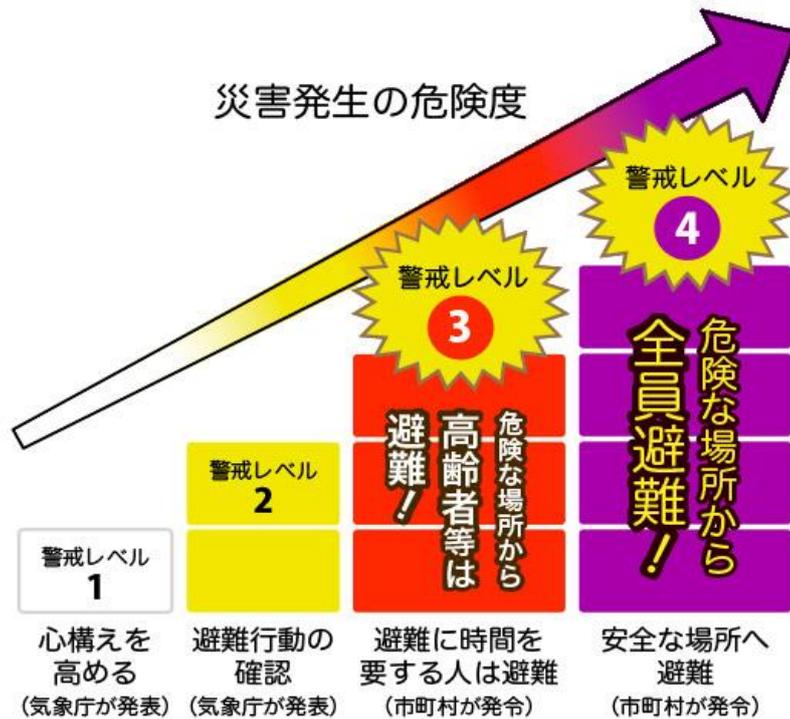
近年、大雨による災害が全国で多発しています。

いつどこで遭うか分からない災害に備え、自宅に準備する災害備蓄品の準備は
もちろん、日頃から避難情報などをきちんと確認しておくことが大切です。

9月1日は防災の日



どの警戒レベルが出たら、どう行動すればいいの？



警戒レベルは、災害発生の危険度が

高くなるほど数字が大きくなります。

重要なポイントは「警戒レベル3」が

発令されたら自主避難も考慮し、準備を

すること。「警戒レベル4」では、全員避

難します。

「避難」とは「難」を避けることです。

小中学校や公民館など行政が指定した

避難所や、安全な親戚・知人宅へ行く

等、普段からどう行動するか決めておく

ことが重要です。

[警戒レベル5](市町村が発令)は既に災害が発生・切迫している状況です。

AEDを持ってきて！
と言われたら

外でAEDを 上手に探す方法

●「日本全国AEDマップ」とスマホで検索

WEBの地図上でAEDの場所を探ることができる
サイトがいくつかあります。



●人が集まる場所などを探す

市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。
デパートやコンビニエンスストアなどにも増えています。



9月9日は救急の日



排便も大事な生活習慣です



長い夏休みの間に、生活リズムが乱れてしまいませんか？
生活習慣で大事なのが『睡眠』『食事』『運動』があげられますが、見過ごされがちなのが『排便』です。

毎日すっきり出ていますか？腸内に便が長くとどまる『便秘』になると、体にも心にも様々な不調が現れます。

9つの腸活で、心も体も元気になりましょう！

「たかが便秘」と思われがちですが、大人になっても便秘になりやすい人は、大腸がんのリスクが高いともわれています。

- | | | |
|--|--|---|
| <p>1 朝ごはんを必ず食べる</p> <p>朝は腸が最も活発になるタイミング。朝ごはんを食べることで腸が動き始め、スムーズな排便につながります。</p> | <p>2 朝トイレに行く時間を作る</p> <p>朝は余裕を持って起きて、朝ごはんの後に便意を感じたらゆっくりトイレに行ける時間を確保して。</p> | <p>3 こまめに水分補給をする</p> <p>水分摂取量が少ないとうちの水分も少なくなり、硬くなって出にくくなります。時間を決めるなどして水分補給を。</p> |
| <p>4 3食しっかり食べる</p> <p>食べる量が少ないとうちの量も少なくなり、腸がうんちを押し出しにくくなります。過度なダイエットは×。</p> | <p>5 食物繊維や発酵食品をとる</p> <p>根菜類や海藻類には腸を刺激したり、やわらかくする食物繊維が豊富。発酵食品は腸内環境を良くします。</p> | <p>6 生活リズムを整える</p> <p>生活リズムが乱れると、大腸の動きを司る自律神経も乱れ、腸の動きが悪くなります。起床・就寝時刻は一定に。</p> |
| <p>7 適度に運動する</p> <p>運動すると腸が揺さぶられ、活性化します。勉強やゲームなどで長時間座っている日が多い人は特に意識して。</p> | <p>8 便意を感じたら我慢しない</p> <p>便意を感じた時に我慢を繰り返すと、腸の反応が鈍くなって便意を感じにくくなります。便意があればすぐにトイレへ。</p> | <p>9 ストレスをためない</p> <p>ストレスで緊張状態が続くと自律神経が乱れ、腸の働きが弱まります。相談したり、好きなことをしてリフレッシュを。</p> |

お腹の痛みが強かったり、なかなか便秘が解消しない場合は、無理せず病院へ



がんかじゅしん ししかじゅしん しじびかじゅしん ひつよう
眼科受診・歯科受診・耳鼻科受診の必要なみなさんへ

夏休み中に受診、治療は済ませましたか？

治療を終えた人は「**治療証明書**」を担任まで提出してください。