



豊玉高校
保健室
9月4日

2学期スタート! 学校モードに切り替えよう

夏休みが終わりましたね。この期間で新しい価値観に触れることはできましたか？
9月は夏の疲れが出やすく、少しずつ朝夕の寒暖差も加わって「なんだか体が重い」「やる気が出ない」と感じやすい時期です。
2学期は豊高祭もあります。勉強も部活も行事も最大限に楽しむための基本は、日々のコンディション管理です。規則正しい生活、睡眠、バランスの良い食事を意識して、充実した2学期にしていきましょう！



9月1日は防災の日

1923年の9月1日に起きた関東大震災の教訓を忘れず、防災意識を高めようと、この日が定められました。大雨や地震など、災害はいつどこで起こるか分かりません。「自分は大丈夫」と思わず、この機会に学校や自宅の避難経路の確認や、非常持ち出し袋の準備など、自分の身を守る行動について考えてみましょう！

早めの避難で安全を確保しましょう

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	避難情報等
5	災害発生又は切迫	命の危険 直ちに安全確保!	きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保 ※1
<警戒レベル4までに必ず避難!>			
4	災害のおそれ高い	危険な場所から 全員避難	ひなんしじ 避難指示
3	災害のおそれあり	危険な場所から 高齢者等は避難	こうれいしゃとうひなん 高齢者等避難 ※2
2	気象状況悪化	自らの避難行動を 確認する	レベル2 大雨・土砂災害・氾濫・高潮注意報 (気象庁)
1	今後気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを 高める	早期注意情報 (気象庁)

ココからチェック📍

ハザードマップを確認し、
①自宅の災害リスク
②避難所の場所
③災害発生時にとるべき行動
を確認しましょう。



上記 QR コードまたは、ハザード
マップポータルサイトで検索!

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。また、警戒レベル相当情報(氾濫発生情報、土砂災害警戒情報など)が発令されたとしても、必ずしも同時刻に同じレベルの避難情報が発令されるものではありません。

※2 警戒レベル3は、高齢者や障害のある人、妊産婦、乳幼児連れの人など、避難に時間がかかる人は避難を開始するタイミングです。それ以外の人も、必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

9月9日は救急の日

豊玉高校にある、AEDと担架の場所は分かりますか？

学校内外で、倒れている人や危険な状態にある人を見かけた時、とっさに動けるようになってほしいと思います。

この機会に振り返ってみましょう。

AED



体育館に入ってすぐの場所にあります。



担架



①保健室に入って左側と

②体育館の靴箱(左)の上

にあります。



9月25日(金)には、避難訓練・心肺蘇生法訓練があります。
もしもの時に勇気を出して行動できるよう、学んで練習しておきましょう。

スマホ疲れ解消!視界すっきり&集中力 UP

時間があるとスマホを見続けて目がショボショボしたり、なんとなく頭が重かったりしていませんか？実は「目の疲れ」は、日々の体のだるさや気分の低下にも直結しています。身近な工夫で、視界も毎日スッキリ過ごしましょう！

20-20-20 ルール

20分画面を見たら
20フィート(約6m)先を
20秒間ボーッと眺める
ピント調節筋を休ませましょう！

寝る前30分間は スマホを体から1m離す

ベッドの中に持ち込まないだけで、睡眠の質がぐっと高まり、翌朝の頭が冴えます。

濡らしたタオルで 目元を温める

濡らしたタオルを電子レンジで30秒ほど温めて目元に乗せると目の疲れと肩こりの軽減に。

★今日から使える快眠法★

最近をよく眠れていますか。「寝たはずなのに眠い」と感じることはありませんか？

毎月のほけんだよりで、睡眠の質を上げるための方法を紹介しています。ぜひ、家庭で実践してみてください。

快眠ポイント⑤「寝室は無音がベスト」

スマホやテレビの光と同様に、音も睡眠の質を下げてしまう刺激になります。

どうしても音がないと眠れない人は、波やせせらぎなどの環境音を選ぶと良いですよ。

