

ほけんたより 8月

和歌山県立田辺工業高等学校 保健室 2019年8月号 (Vol. 9)

2学期が始まりました。

夏休み中は健康に、安全に過ごせましたか？

暦の上ではもう秋ですが、まだまだ夏真っ盛りの暑さが続いています。

「夏休み疲れ」が出ないように、生活リズムを整え、適切な食事や睡眠をとるよう心がけましょう。



9月1日 防災の日

地震・津波、大雨による洪水や土砂災害、火山の噴火など近年日本各地で大きな災害が頻発しています。

天災はいつ起こるか分からないものですが、日頃の心がけと災害への備えが最悪の被害を避ける手段であり、二次災害の防止にも繋がります。

この時期に、再確認しておきたいものです。

防災家族会議開催

話し合っておきたい
議題は？

議題1

避難所・集合場所

避難所はどこなのか、地図を見て確認しておきましょう。また、家族と一緒にいるときに被災するとは限りません。どこで集合するのか決めておきましょう。



議題2

連絡方法

スマホが使えなくなる場合もあります。どこにどのように連絡を取るのか、また災害用伝言ダイヤル(171)の使い方も一緒に確認しておきましょう。



議題3

非常用持ち出し袋・備蓄

非常用持ち出し袋の中身や、食料品の備蓄は十分か確認しましょう。賞味期限が近いものは食べてしまって、新しく買い足します。



夏休み中、部活動その他の学校管理下の状況において負傷し受診した場合、スポーツ振興センターの災害共済給付の対象となることがあります。顧問の先生や担任の先生、または保健室まで申し出てください。また、「医療等の状況」など書類未提出の人は早い目に保健室まで提出してください。

気になる症状がある人はチェックしてみよう

夏バテをまねく

Lifestyle Habit

生活習慣

- 日中はエアコンの部屋にずっといる
- 寝るときは朝までエアコンをつけている
- ゲームやスマホで夜ふかしすることが多い
- 朝ごはんをほとんど食べない
- 冷たい物ばかり食べている
- めん類や菓子パンで食事を済ませることが多い



- 炭酸飲料やジュースをよく飲む
- 肌がたくさん出る服をよく着る
- お風呂はシャワーで済ませることが多い
- ほとんど運動はしない
- 涼しい部屋と暑い外との出入りが激しい

たくさんあてはまる人は要注意！
生活習慣を見直しましょう



8/31は野菜の日 夏野菜で元気に!

パプリカ



生のままでもおいしく食べられますが、加熱すると甘みがアップします。免疫力を高めるビタミンCが豊富。

◎肉厚でツヤがあるものがGood。

枝豆



良質なたんぱく質を多く含んでいます。疲労回復にいいビタミンB1も豊富なので、夏バテ予防に。

◎枝付きのほうが香りを楽しめます。

トマト



真っ赤な色の素リコピンには抗酸化作用があり、夏のたるみ解消に効果的です。

◎ヘタがピンと立っていると新鮮な証拠。ずっしりと重いものがGood。