

9月のほけんだより

令和4年9月16日
岐山高等学校 保健室
<今月の保健目標>
・生活習慣を見直す
・新型コロナウイルス感染症対策

3年ぶりに開催することができた文化祭。お疲れさまでした!新型コロナ対策を行いながらの文化祭。困る場面も多かったと思います。限られた時間の中で、精一杯作り上げるみなさんの姿にとっても感動しました。まだまだこの後もたくさんの行事が続きます。ここで得た力を、ぜひ今後の活動に生かしてくださいね。勉強に、部活に、行事に…忙しい毎日が続きますが、うまく時間を使い、時には一息つきながら、充実した実りの秋を過ごせるとよいですね。



引き続き「新型コロナウイルス感染症対策」をお願いします!

夏休み明け以降も、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に歯止めがかからず、岐阜県内の全域において、幅広い世代で感染が拡大しています。「岐阜県 BA. 5対策強化宣言」の対象期間が9月30日まで延長されています。

これまでどおり、基本的な感染症対策を徹底することはもちろん、いつもとちょっと違うな?という体調の変化があったら、無理をせず休養してください。今後は、前期末考査や10月には修学旅行、遠足、運動会も控えています。みなさんのご協力をお願いします。

黙食の徹底、 マスクを外す場面に注意!!

校内での飲食はもちろん、校外においても食事の際は黙食で!!会話をするときには必ずマスクをすること。メリハリのあるマスクの着用をお願いします。

緊急時には必ず連絡を!!

生徒本人・ご家族が濃厚接触者や陽性となった場合は、速やかに緊急携帯へ連絡してください。その後の対応に大きく関わります。ご協力をお願いします。

携帯: 090-3256-7694



9月は
防災月間です!!

◆◆似ているけれどちょっと違う… **安心 と 安全** ◆◆
安心…気にかかることなく、心が落ち着いていること
安全…危険を受ける心配がないこと



安心は「気持ち」、安全は「状態」という違いがあります。もしもの時に備えて防災バックを用意すると「安心」できますが、これだけでは「安全」とは言えませんよね。

家具が倒れてこないように固定する、高い所に割れやすい物を置かないなど、防災対策を考えましょう。災害はいつおこるかわかりません。安心・安全な行動ができるよう、話し合ってみましょう。

◆◆コレがアレに?! …身近なものが大活躍 ◆◆

家にある身近なものが防災グッズになることも。

調べて、作って、体験してみよう!



- *新聞紙…丸めて骨折時の添え木に、折ってスリッパに、体に巻いて防寒対策に!
- *ポリ袋…持ち手を切って三角巾に、穴をあけてポンチョに、料理のボウル代わりに!
- *バンダナ…つないでロープに、包帯代わりに、マスクや防災ずきんに!





~防災クイズ~

○か×で答えよう♪

地震、台風、豪雨、火災。いつ私たちの身にふりかかるかわからないのが災害です。災害が起きた時に何より大切なのは、慌てず身を守ること。もしもに備えた正しい知識を、普段から身に付けておきましょう。

<p>❓ 飲料水は沸かして保存する</p> <p>こたえは×</p> <p>水道水を沸かすと長く保存できません。また日光が当たるとバクテリアが発生しやすくなります。ペットボトル入りの飲料水を日の当たらない場所で保管しましょう。</p>	<p>❓ 大雨で浸水した道を歩くときは、長靴をはく</p> <p>こたえは×</p> <p>長靴は脱げやすく、中に水が入ると歩けません。スニーカーを履きましょう。溝や用水路が見えない危険もあります。傘などで確かめながら歩きましょう。</p>
<p>❓ 消火器を使う時は、最初に安全ピンを抜く</p> <p>こたえは○</p> <p>消火器は、安全ピンを引き抜き、ホースを外して火元に向け、レバーを強く握ります。「ピン・ホース・レバー」の順です。</p>	<p>❓ 火事で煙が出ていたら姿勢を低くして逃げる</p> <p>こたえは○</p> <p>煙は有毒で、吸い込むと命にかかわります。煙は上に進むので、姿勢を低くして、壁づたいに横か下方向に逃げましょう。</p>
<p>❓ 雷が鳴ったら、大きな木の下に避難する</p> <p>こたえは×</p> <p>木に雷が落ちると電流が流れてくることがあり危険です。建物の中か車の中に逃げましょう。近くにないときは、木から離れて姿勢を低くしましょう。</p>	<p>❓ 天ぷら油に火がついたら、水をかけて消す</p> <p>こたえは×</p> <p>水をかけたり、野菜を投げ入れたりすると、火は一気に広がります。消火器がないときは、鍋に蓋をしたり、水で濡らしたシーツで鍋をスッポリ覆いましょう。</p>
<p>❓ 非常用持ち出し袋に入れる食材は、 軽くて高カロリーなものを選ぶ</p> <p>こたえは○</p> <p>非常用持ち出し袋が重すぎると持ち運びが大変です。食料品は軽くてかさばらず、栄養価の高い物を選びましょう。避難所でのストレスを軽くするために、大好きな食品を少し入れておくのもオススメです。</p>	<p>❓ 災害で、もしも建物に閉じ込められたら、 助けられるまで大声で叫び続ける</p> <p>こたえは×</p> <p>すぐ近くに人がいれば、大声で助けを呼びましょう。でもむやみに大声を出し続けると、体力を消耗してしまいます。人の気配がないときは、近くにあるものを叩いて音を出しましょう。</p>



文化祭!

保健委員会企画 Relax bath time にたくさんお越しいただきありがとうございました!

今年度、保健委員では「入浴」をテーマに、入浴によって得られる効果や入浴剤のしくみ、効果的な入浴方法などの紹介を行いました。また、先着で保健委員が作成したアロマバスソルトをプレゼントしました。夏休み、保健委員さんが一生懸命作成したバスソルトは大変好評でした!

疲れた時こそ、ゆっくり湯船につかって疲れを癒そう♪

