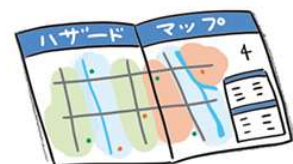
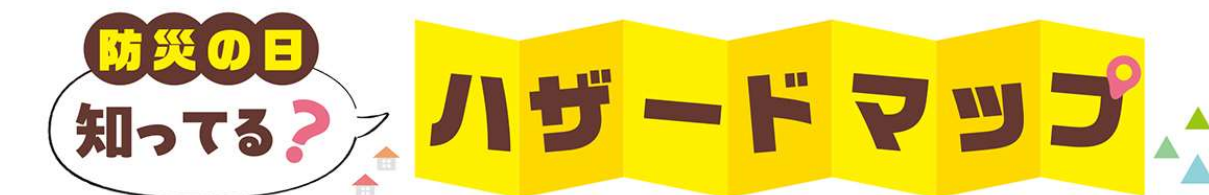


ほけんだより 9月



令和7年9月6日 埼玉平成中学校 保健室

夏休みも終わり新学期がスタートしました。生活習慣はしっかり学校モードに切り替えられていますか？生活習慣を整えるときに、特に、大切なのは「睡眠リズム」です。睡眠リズムは、体や心の調子に関わる大切なもの。同じ時間に寝て、起きたら太陽の光を浴びることで、リズムを整えることができます。睡眠リズムは一度ずれると、戻すことがとても難しいと言われています。毎日の規則正しい生活を意識して、元気に一日をスタートさせましょう。



9月1日は「防災の日」でしたが、“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。

～ ハザードマップには様々な種類があります ～

・洪水 ・津波 ・高潮 ・土砂災害 など

例えば、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の情報が載っています。その他、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、冷静に行動ができるように、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。



今月より、保健委員からも健康情報を発信していきます！

まだまだ暑さの厳しい日が続きますので、よく読んで熱中症対策を行ってくださいね。

熱中症の応急処置

3年1組 田代陽士

夏は室内外問わず、熱中症への注意が必要。熱中症の症状が見られたら、まずは、涼しい場所で安静にして水分・塩分を補給する。熱中症は命に関わる事がある。

重度別の対応方法

分類	症状	対応方法
1度	めまい・失神（立ち眩み） 筋肉痛・筋肉の硬直 大量の発汗	すぐに涼しい場所へ移動させ、体を冷やし水分・塩分を与える
2度	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐	自分で水分・塩分を取れない場合は、すぐに病院に搬送
3度	意識障害・痙攣・手足の運動障害 高体温	直ぐに病院に搬送する

立ち眩み、めまい、筋肉の痙攣など、熱中症の症状が出たら、まず風通しの良い日陰やエアコンの効いた室内に移動する。すぐに冷たい水や塩分、スポーツドリンクなどを飲み、横になって体を休める。

衣類を緩めたり、脱いだりして、うちわや扇風機で風に当たり、氷で体を冷やす。冷やす場合は、首筋やわきの下、足の付け根、足首など動脈が通っている部分を冷やすのが効果的。

