

ほけん日より 9月

名古屋市立中央高等学校
昼間定時制保健室
2022年9月

夏休みはのんびりできましたか？ 朝晩は涼しくさわやかで、過ごしやすくなりましたね。ただ、季節の変わり目は体調が変化しやすい時期です。工夫をして体調を整えていきましょう。

夏休み明け2大トラブル克服法♪



腹痛を防ぐ毎日の過ごし方

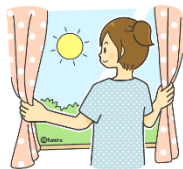
自律神経のバランスを整えよう!

- 規則正しい生活をしよう
- よく噛んで時間をかけて食べよう
- 腹八分目を心がける
- 食物繊維を適度にとり、牛乳、香辛料はとりすぎない
- 完璧を求めず、75点でOKとする
- 冷えないように薄手の腹巻をする
- 適度に運動し、深呼吸でリラックス
- トイレに行く時間を確保する



頭痛を防ぐ毎日の過ごし方

- 毎日歩く
- お風呂では湯舟に浸かり、首周りをほぐす
- 睡眠時間は最低でも6時間は眠る

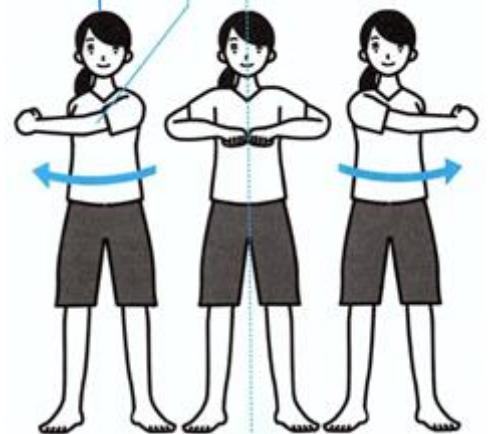


- 日光を浴びる
- よく噛む (ガムも効果的)
- 朝食を食べる (食欲ない時はヨーグルト等だけでも)



1日2分の頭痛体操

頭を動かさない
肩の力を抜く



頸椎を軸にして肩を回転
体の軸を意識する
交互に腕を振る

- 週末
- 平日の起床時間から2時間以内には起床
 - 外に出て散歩する
 - 人と気兼ねなく話す時間を作る



- 昼食はタンパク質を多めを意識して
- 休憩中にスマホを使わない時間を作る



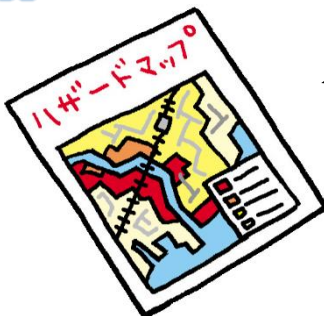


9月1日は 備えが大切！ 減災に取り組もう！

減災とは、地震や大雨などの災害時の被害を最小限に抑えるための準備を行うという考え方です。減災に関する備えのいくつかを紹介いたします。この機会に災害への備えを確認しましょう。

★ 危険区域・避難場所の確認

毎年日本列島では線状降水帯による大雨が発生しています。9月は台風シーズン、大雨による浸水などの被害が起こりやすい時期です。各地域の**ハザードマップ**を確認しておきましょう。**安全なルート**を知り、登下校中に大雨等に遭った際の、安全の確保を考えておきましょう。



どのルートが安全？
大雨の時には浸水し
そうな道は避けよう。

避難場所はどこ？
家族で相談して
おこう。

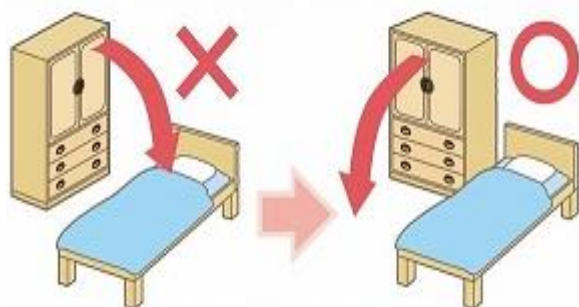
★ 備蓄・常備品の準備

非常持ち出し袋にはこんなものを入れておこう！



ローリングストックとは、日常の中に食料備蓄を取り込む方法です。普段から少し多めに、食材、加工品を買っておき、使った分だけ新しく買い足し、常に一定量の食材を家に備蓄しておきます。古いものから使って、上手に循環させます。

★ 家具の転倒防止



L字金具

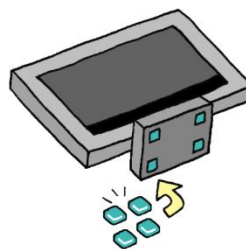


ポール式



ストッパー式
新聞紙を
たんで
入れても OK

テレビを
粘着マッ
トで固定



ガラス飛散防
止フィルム

