

ほけんだより 1月

令和 6年 1月 25日(木)
五所川原高校定時制 保健室
No.11

2024年が始まりました。休み明けの健康調査では、みなさんに今年の目標を聞きましたね。それぞれの目標を達成できるよう、1日1日を大切に過ごしましょう。

今年の干支は辰です。辰=龍は力強い見た目から、権力の象徴とされています。力あふれる活気づく1年になりますように！今年もよろしくお願いします。



～防災について考えよう(再掲)～

令和6年1月1日に能登半島地震が発生しました。災害はいつ私たちの身に起こるか予測できません。だからこそ、事前の備えや防災意識をもつことが大切です。9月号でも防災について取り上げましたが、再掲します。

～災害への備え・準備しておきたい物～

□ 水

→1日1人3L(飲料水+調理用水)

□ 食料

→主食:レトルトご飯、アルファ化米、カップ麺

主菜:レトルト食品、冷凍食品、肉や魚の缶詰など

その他:果物の缶詰、加熱せずに食べられるもの(かまぼこ、チーズなど)

栄養補助食品、菓子類(チョコレートなど)、調味料(塩・しょうゆなど)

□ 衛生用品(歯ブラシ、ウエットティッシュなど)

□ 携帯トイレ

□ 照明になるもの(懐中電灯、ろうそくなど)

□ 情報収集ツール(ラジオ、スマホ)

□ 医薬品(絆創膏、包帯、常備薬など)

□ スマホの充電器、モバイルバッテリー



水、食料は
最低3日分用意！
できれば
1週間分！

～個人の必需品も忘れずに！！～

- ・女性:生理用品、デリケートゾーン用シートなど
 - ・コンタクト使用者:保存液、ケースなど
- ないと困るものはなにか確認しよう。

～避難する際の注意～

○動きやすくて目立つ服装をする

・履きなれたスニーカーなどを履く

→サンダルや裸足は危険！長靴も水が入ると抜けにくくなるため、避難に適さない。

・上下が分かれたタイプのレインコートを身につける

→上下分かれたタイプのレインコートのズボンを結びと浮き袋になる！

・派手な色の衣類を着用する

→万が一の時に見つけてもらいやすくなる！

○通ると危険な場所

・マンホールや側溝が多い道路

・トンネルや立体交差点の下(ヘルメットで頭を守ることも大切)



事前に避難経路を確認しておこう！
スマホでも確認できます。
“ハザードマップ”で検索してみよう。

「よい睡眠」できていますか？

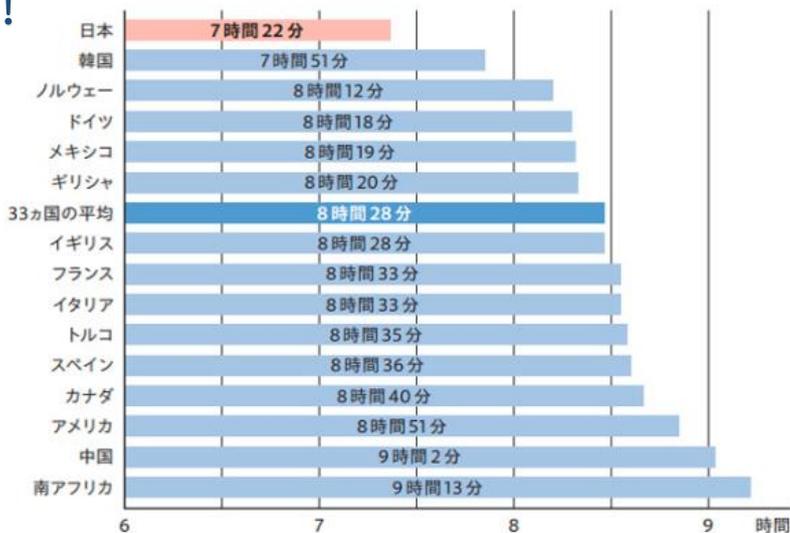


★日本人の睡眠時間は短い！

OECD(経済協力開発機構)の調査によると、日本人の睡眠時間の平均は、7 時間 22 分で各国平均の 8 時間 28 分より 1 時間も短いことが分かっています。

中・高校生の理想の睡眠時間は**8~10 時間**です。みなさんはどれくらい睡眠時間を確保できていますか？

睡眠は健康な状態を保つために重要です。よい睡眠は体の健康だけでなく、心の健康にもよい影響を与えます。



OECDの睡眠時間調査結果を基に厚生労働省が作成したグラフ(厚生労働省「良い目覚めは良い眠りから・解説書」から)(厚生労働省提供)



睡眠不足による健康リスク

脳 : 集中力や記憶力が低下する

心 : 自律神経が乱れ、情緒不安定になる

体 : 免疫力が落ちて、病気になりやすくなる

発達 : 成長ホルモンが出ず、背が伸びない

♡ よい睡眠のために…

◇睡眠をとりやすい環境づくり

- ・体内時計を整えるために、日中にできるだけ日光を浴びる。
- ・寝室にはスマホを持ち込まずできるだけ暗くして寝る。
- ・就寝の1~2時間前に入浴する。
- ・適度な運動習慣を身につける。
- ・寝る前にリラックスする時間をつくり、無理に寝ようとする。



? 眠れない時はどうしたらいい？

~眠れないことへの焦りスイッチはOFF!~

「眠らないといけない」という焦りからよけいに眠れなくなってしまいます。

眠れない時は…

- ・眠くなるまで寝床に入らない
- ・10分ほどしても眠れなかったら、いったん寝床から出る
- ・夜中に目が覚めてすぐに寝付けなかったら、いったん寝床から出る



また、日中にウォーキングやストレッチなどの適度な運動をする習慣を取り入れると、程よく体が疲れて夜の寝付きが良くなります。