

ほけんだより 9月

R 5.9.1
高崎商業高校
保健室

夏休みが終わりました。まだまだ暑さは続き、体調を崩しやすくなっています。
「早寝早起き」「1日3食食べる」など、生活リズムを整えましょう。



治療・検査は すみしましたか？

健康診断の結果、「治療・検査」の必要な人は、早めに受診しましょう。
受診結果は、担任の先生または養護教諭まで提出をお願いします。

あなたは「秋バテ」？

夏の間の疲労と秋の朝昼夜の寒暖差や長雨などの低気圧の影響による体調不良が『秋バテ』です。
主な症状は・・・

- カラダがだるい
- 疲れがとれない
- ヤル気が出ない
- 頭が痛い
- めまいがする
- 食欲がない
- 胃がもたれる など



○根野菜を煮込んだスープや豚汁で
疲れた体をいたわりましょう。


○38℃～40℃のぬるめのお湯にゆっくり入り、
全身を温め血のめぐりを良くしましょう。

○朝晩冷え込むことが多いので、
パジャマ・布団に気を使いましょう。




秋の過ごし方のポイント

秋は、朝晩の冷え込みが強くなり、
空気が乾燥しやすい時期です。
夏に盛んに行われていた皮膚呼吸による水分や老廃物の代謝が少なくなるため、鼻や喉に負担がかかります。
さらに、乾燥した空気が鼻や喉の粘膜を刺激することで、せきや痰、喉の痛みなどの症状が現れやすくなります。
乾燥が気になる時は、マスクをしたり、加湿器を使用したりするなど、
適度な湿度を保ちましょう。
喉に負担がかからないよう、鼻呼吸を意識することも大切です。
また、口の渇きや肌の乾燥、便秘が気になる時は、白湯や温かいお茶などで水分をこまめに取りましょう。



9月のカウンセリング

9月のスクールカウンセラーさんによる
カウンセリングは9月14日（木）です。
希望する方は、担任の先生・水谷先生・
養護教諭に申し出てください。



9月は防災月間です。

地震災害についてのクイズ



(1) 震度は何段階あるでしょう？

- ① 9段階 ② 10段階 ③ 7段階 ④ 上限はない

(2) 地震には縦揺れと横揺れがありますが、どちらの方が被害が大きくなるでしょう？

- ① 縦揺れ ② 横揺れ

(3) 家で地震が起きた時、揺れをしのぐのに最適な部屋はどこでしょう？

- ① 風呂場 ② 玄関 ③ リビング ④ 寝室

(4) マグニチュードは何段階あるでしょう？

- ① 10段階 ② 12段階 ③ 上限はない ④ 7段階



(5) 命の落とす可能性が100%近くになる津波の高さはどれでしょう？

- ① 3m ② 5m ③ 7m ④ 1m

クイズの答え

(1) の答え ② (10段階)

マグニチュードと混同しがちですが、震度は0、1、2、3、4、5弱、5強、6弱、6強、7の10段階です。



(2) の答え ② (横揺れ)



地震には縦揺れと横揺れの2種類ありますが、横揺れの場合、家具や棚の上の物が動いたり落下してきたりする危険があるため横揺れのほうが被害が大きくなる傾向があります。

(3) の答え ① (風呂場)

地震が来た時ベッドや机の下が安全ですが、実は大きなものや落下物の少ない風呂場が比較的
安全な場所となります。さらに浴槽に入ってその中でうすくまることにより、より安全になり
ます。ただしドアを完全に閉めてしまうと揺れによりドアの形が変形してしまい開かなくなっ
てしまうことがあるため風呂場のドアは少し開けておくことが大切です。

(4) の答え ③ (上限はない)

こちら震度と混同しがちですが、マグニチュードは地震のエネルギーの大きさです。
マグニチュードは大きさの上限がないことに注意です。

(5) の答え ④ (1m)



津波は普通の波と違い木やコンクリート、鉄筋などの危険なものが含まれているため50cm
でも非常に危険です。さらに高さが1mになると致死率は100%近くに達します。