

2学期が始まりました。生活リズムを整えて、残暑を乗り切りましょう。

9月の保健目標

○ 熱中症予防に努める

熱中症予防のキは**生活習慣**にあり!

こんな生活していませんか?

チェック

- 夜ふかしが多く睡眠不足
- 生活リズムが乱れている
- そうめんなど冷たい物やあっさりした物を食べる人が多い
- 朝ごはんを食べないことがある
- 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- お風呂はシャワーだけで済ませている
- のどが渇いてから水分補給をしている

チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です

睡眠をしっかりとる

睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりやすくなります。



入浴や軽い運動で汗を流す

冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。



疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。

お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみて。

熱中症を予防する生活習慣

栄養バランスの良い食事をとる

そうめんなどの種類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足に。



米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も豊富です。

のどが渇く前に水分補給をする

のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。



30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、「のどが渇く前」にこまめな水分補給を。

体育祭の練習が始まります。水筒を忘れずに持ってきてきましょう。緑茶や紅茶、コーヒは利尿作用が高い(尿が出やすくなる)ので、水か麦茶、スポーツドリンクを飲みましょう。

☆ ぼうさい かんが がつ
防災について考える9月

じしん たいふう しぜんさいがい おお がつ ぼうさい かんが よ きかい
 地震や台風など自然災害の多い8月でした。防災について考える良い機会です。



もし学校で災害に遭って、帰宅できなくなったら、家族とどうやって連絡をとる？

携帯電話が使えなくなったことを想定してる？

自宅にいるときに災害に遭ったら、どこに逃げるか家族と話し合ってる？

いつもあたりまえのようにある電気や水道、ネット環境ですが、災害によっては、それらが全く使えなくなることを想定しておかなければなりません。また、どこに逃げるかについても、普段から家族と話し合っておきましょう。自分が無事であることを家族に伝える手段として、「災害用伝言ダイヤル」があります。

災害用伝言ダイヤル(171)の利用方法

- 1 「171」をダイヤルします。
- 2 録音の場合は「1」を、再生の場合は「2」をダイヤルします。
- 3 ガイドンスに従って、連絡をとりたい方の電話番号をダイヤルします。
- 4 伝言を録音・再生することができます。

正常性バイアスってご存知ですか？

人間は、災害が起こると言われていても、他の地域が被災しても、なぜか「自分だけは大丈夫」と思っています。これを**正常性バイアス**、あるいは**楽観主義バイアス**など呼びます。日常生活では些細なことで不安にならずに目の前のことに取り組めるので非常に役立つ仕組みなのですが、災害時には仇になることも。



災害が起こったら、正常性バイアスが働かないよう、意識して気持ちを「非常事態モード」に切り替えましょう。そして、家族や周りの人が正常性バイアスに惑わされていたら、「なにより命が大事」「早く逃げなきゃ」と声をかけてください。もししたら、それが命を救うことになるかもしれません。



くが がつ がつ いたち
 九月一日は防災の日
 くが つ このか
 九月九日は救急の日

☆ **困ったとき、困っている人に気付いたとき**

ヤングケアラーのこと

ヤングケアラーとは、「こどもとしての時間」と引き換えに家事や家族の世話をしているこどものこと。

【かごしま子ども・若者総合相談センター】

ヤングケアラー・コーディネーターや相談員が話をうかがいます。電話 099-257-8230

【ヤンケア Lab かごしま】

オンラインサロンの情報は公式LINEから

「ID @yclabkago38」



月経や妊娠・出産, DV,

パートナーとの付き合い方などのこと

ひとりで悩んでいませんか？チャットで24時間相談できたり、直接相談できたり、一緒に病院に行ってくれたりします。

【かごぱれホットライン】

電話 070-4355-9854

