

保健だより9月



徳之島高等学校
保健室
令和6年9月2日

夏休みが明け、先週から2学期が始まりました。今年は全国各地で猛暑を超える酷暑が続き、少々過ごしづらい夏休みであったように思いますが、みなさんいかがお過ごしだったでしょうか。暑さのピークは越えたように感じますが、引き続き熱中症には気をつけましょう。今週末は体育大会が開催されます。夏休みに涼しい室内で過ごすことが多かった人は、外の暑さに体を慣らしていくことも大切です。

また、9月は防災月間と言われていています。8月は全国各地で地震が頻発しました。このあたりは例年、これから台風が頻発する時期でもありますので、ぜひ御家庭で日頃からの防災について見直す機会にされてみてはいかがでしょうか。

スクールカウンセリング日程

ご案内

実施日：令和6年9月11日(水)

場所：本校小会議室2

相談時間：1人あたり20分程度

2学期に全員を対象に「SOSの出し方に関する教育」を行っていただきました。その中で、数ある相談先の1つとしてスクールカウンセリングがあるというお話もありました。これまで相談を悩んでいた人や、少しでも興味のある人はぜひ申込みを検討してみてください。

徳之島町保健センターより「こころの健康個別相談会」の案内が届きました。

概要は以下の通りです。なお、裏面にリーフレットを載せてありますので、併せて御確認いただき、御希望される方は各自でお申し込みください。

日程：9月28日(土) 10:00~18:00

9月29日(日) 8:30~15:00

会場：徳之島町保健センター

対象：徳之島町在住の40歳以上の方

とその家族

面談者：臨床心理士 富田恵子氏

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、なぜかつい「自分だけは大丈夫」と思ってしまいます。これを**正常性バイアス**、あるいは**楽観主義バイアス**などと呼びます。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。もしかしたら、それが命を救うことになるかもしれません。

