

ほけんだより 9月

令和6年9月6日

上天草市立姫戸中学校

保健室 迫中

9月1日は「防災の日」です。1923年9月1日に発生し、東京都や神奈川県を中心に大きな被害を受けた関東大震災という地震の経験をふまえ、災害に備えるための意識をもとうという思いから、この日に決まりました。もしもの時に必要なものを用意したり、おうちの人と防災グッズの中身や避難場所を確認したりしていますか。また、8月30日～9月5日は「防災週間」です。日頃からの備えや確認が大切です。

防災の日
知ってる？



ハザードマップ

「ハザードマップ」という言葉を知っていますか？
「ハザードマップ」とは、台風や地震など自然災害による被害を軽減したり、防災対策に役立てたりするために、被災想定区域や避難場所・避難経路などを表示した地図です。

たとえば、台風や大雨の影響で川が氾濫したり、浸水したりする恐れがある地域では、水害のリスクや避難場所などの情報が載っています。そのほか、土砂崩れや津波などのハザードマップには、注意すべき場所や避難経路などの情報があります。

「天災は忘れたころにやってくる」という言葉もあります。いざというとき、冷静に行動できるように、自治体のホームページや広報などで、自分の住む地域のハザードマップを確認しておきましょう。



夜間、救急車を
呼ぶべきか迷ったら

救急安心センター（#7119）について

熊本県では、夜間の急な病気やケガなどに対する不安の解消を図るために、令和6年度から県下全域を対象に、短縮番号【#7119】で、夜間における救急に関する相談を受け付けています。

- 対象者 : 熊本県内に住んでいる人(主に15歳以上が対象)
※15歳未満の相談は「子ども医療電話相談事業(#8000)へ相談。

- 受付時間 : 午後7時から翌朝8時まで

●相談内容 :

- ・夜間の急な病気やケガへの対処方法や、応急処置について
- ・受診可能な医療機関の情報について

こんなとき電話で
相談してみましょう

*県外のコールセンターに待機している看護師が対応されます。

*相談は無料。通話料は相談者負担。

*携帯電話、スマートフォンからもつながります。

*本事業は令和5年度までの「夜間安心医療電話相談事業(#7400)」から移行されています。

●目や肌に効く「菊」の花●

9月9日は「救急の日」ですが、もう一つ、「重陽(ちょうよう)の節句」があります。昔からの薬草である菊の花にあやかっ、不老長寿を願うことから「菊の節句」とも言われるそうです。菊花(食用菊を乾燥させたもの)は、日本では、菊花茶として親しまれてきました。最近は、おひたし、お吸い物、サラダなどにも使われています。菊花は、ビタミン・ミネラル類やポリフェノールが豊富なので、体の熱を冷まし、炎症を抑え、目や肌に良いとされています。リラックスしたいときにもお勧めです。(9月5日(木)の給食では錦糸卵を菊の花びらに見立てたシュウマイが出ました。)

●夏から秋へと移り変わる頃●

9月には祝日の「秋分の日」がありますね。今年の秋分の日は9月22日です。この日は昼と夜の長さがほぼ同じと言われ、少しずつ夜の方が長くなってきます。夏から秋へと移り変わる頃でもありますが、昼間はまだ暑い日が続きます。引き続き、熱中症にも気をつけてください。

「過去の病気」ではない感染症 **結核**

9月24日～30日は結核予防週間です。『結核』という病気のこと、みなさんはどのくらい知っていますか。むかし流行した病気? ところが、減少してきてはいるものの、現在でも日本で年間15,000人以上の患者が報告されるなど、根絶されていないのです(通常は医師の指示にしたがって服薬を続ければ治る病気です)。

結核の予防には、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠(休養)・適度な運動の「規則正しい生活」を心がけ、免疫が弱まらないようにすることが大切です。でも、誰がかかってもおかしくない、油断できない感染症です。もし、以下のような症状があったら…念のため、早めに検査を受けましょう。



- ・せきが2週間以上続いている
- ・倦怠感(だるさ)、微熱が続いている
- ・食欲がない
- ・たんが出て、血が混じる
- ・体重が減ってきた
- ・寝汗をかく



おうちの方へ

～「ヘルシープロジェクト」(9月9日～15日)開始します～

生徒たちが「起きる時刻」「寝る時刻」「学習する時間」の特にこの3つの時間を決めて1日を過ごし、自分自身で生活リズムを整え、理想の生活習慣を確立できるようにするために実施します。

中学生は成長期でもあり大切な時期です。また未来の自分の体の基盤をつくります。今のうちに自分でよく考え判断し行動する力をつけたいですね。

この取り組みは姫戸ひかり保育園・姫戸小学校・姫戸中学校の三校で共通して実施します。

中学校では月曜日から金曜日のチェックは学校の朝自習で行います。金曜日にカードを持ち帰り、土日の分と一週間の反省を書いたら、おうちの方にカードを生徒が見せますので、お手数をおかけしますが「保護者の方より」のところに、記入又はサイン等をお願いします。

心も体も健康に過ごせるサポートを学校でも行っていきますので、おうちの方の支えやご支援を今後とも、よろしくお願いいたします。