勝浦中学校
保健室
９月号

９月23日は秋分の日。太陽が真東から登り、真西に沈む１日です。本格的な秋の到来であり、この日を境に少しずつ夜が長くなっていきます。スポーツの秋、読書の秋など、「秋」の楽しみ方はさまざま。「食欲の秋」だけにならないように、勉強も運動もバランスよく取り組んで、元気に学校生活を過ごしてください。

応急手当のしかた

すり傷
汚れを洗い流す

目にゴミが入ったら水で洗い流す

火傷
水道水で冷やす

切り傷
清潔なガーゼを当てて押さえる

突き指・捻挫
氷で冷やす

鼻出血
下を向いて、親指と人差し指で鼻骨のすぐ下の小鼻をつまんで5～30分圧迫し続ける

夏の疲れを早く回復させるには

だるい体を軽くするクエン酸

疲れと言うのは知らず知らずのうちにたまっているもの。暑い日が続き、なんだか体がだるくてすっきりしない時に役立つのがクエン酸です。クエ酸は柑橘系の果物や酢など、酸っぱい味の食品に多く含まれています。果物なら**オレンジやキウイ**など、酢の物ならわかめや**もずく**などビタミン Ｃ を多く含む食品を取り入れましょう。疲れた時にクエン酸を補給すると疲労物質を分解してくれるので疲労回復がはやまります。

ビタミンＣは抗ストレスホルモンの生成に欠かせない成分

毎日の食事でしっかり補給しましょう。ビタミン Ｃ は熱に弱いので生食を食べましょう。目安は**カップのもずく酢なら１日 １ 個、オレンジなら2分の １ 個、キウイなら １ 個程度**です。

体の中で食べ物をエネルギーに変えるためにはビタミンＢ群が大事

ビタミン Ｂ 群が不足すると疲れやすくなり、疲労回復も遅くなります。ビタミン Ｂ 群は牛肉、豚肉、鶏肉、卵、イワシ、カツオ、ほうれん草、モロヘイヤ、マイタケ、エリンギ、枝豆、納豆、牛乳、玄米などの食品に多く含まれます。さまざまな食品を食べることで、ビタミンＢ群の一部やビタミンＣ群も補給できます。できるだけ食べる食品のバラエティーを豊富にしましょう。

ハザードマップの確認

「勝浦町洪水ハザードマップ」で自分の住んでいる地域がどの程度の危険があるか、防災情報を確認しておきましょう。

災害時の連絡手段を決めておく

災害発生時電話がつながりにくくなります。電話に比べ、利用できる可能性が高いのがインターネット。メールや SNS など、家族で何を使うか、また、インターネットが使えない場合の連絡手段や集合場所なども決めておきましょう。

防災用伝言ダイヤル「１７１」・・電話がつながりにくくなったときに提供される声の伝言板。

無料 Wi-F サービス「災害用統一ネットワーク」・・被災時インターネットがつながりにくいときは「00000JAPAN」というネットワークにつないでみましょう。

災害情報を入手できるアプリのインストール・・自分が住んでいる地域の自治体が注意報や警報を出したときにすばやく伝えてくれます。「NHK ニュース・防災」[Yahoo!防災速報]など。

「radiko」・・テレビがなくても、すぐに情報が得られます。

非常時に必要なものを準備する・・小型ライト、ホイッスル、常備薬、小銭、ウエットティッシュ、飴やチョコレートを常に持ち歩く。

９月の予定

色覚検査の希望をとります
対象・・１年生全員の希望者
日時・・未定。５日間に分けて昼休み