

# ほけんだより 9月

保健目標・生活リズムを整えよう

春日部南中学校保健室  
令和6年9月

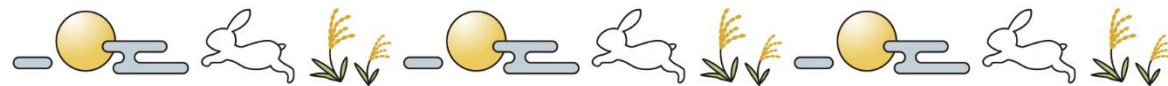
とても暑い夏休みでしたが、みなさん体調はいかがですか。冷たいものを飲み過ぎて、食欲がなくなったり、腸の調子が整わなかったりと体力が落ちてしまった人がいるかもしれません。まずは、①朝起きたら日光を浴びましょう。体内時計が調整されて体のリズムが整えられます。②朝食で体のスイッチを入れましょう。③起床時間を一定に。④楽しくできる運動を見つける。この4点ができると生活リズムが整い、体力がついてきますよ。

## 体と脳健康維持のポイント

- ① 体には良質な食事と保温を
- ② 脳には、十分な睡眠と栄養を
- ③ 生活には運動と休息のメリハリを
- ④ 心にはニコニコとワクワクを

## 9月の予定

9/2(月) 5校時	薬物乱用防止教室 (3年生保健委員会作成の資料から学ぶ)
9/18(水) 13:30~	学校保健委員会 (3年生保健委員会の発表)



どこにあるか知っていますか

職員室  
と保健  
室の間



### AED

心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。

事務室前

### 公衆電話

駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭や専用のカード(テレホンカード)を入れると使えます。災害が起きて携帯電話が繋がりにくい時でもつながりやすいです。



教室から近いのは?



### 非常口

地震や火事など非常事態の時に避難するための出口。

夏休み中、大きな地震が各地で起きました。日ごろからの備えを見直した家も多かったのではないのでしょうか。南中でも、救急処置用の水の期限を確認しました。

## 災害時に必要な水の量はどれくらい?

大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。



**飲用水**

命を守るための水

**必要量**

1人あたり1日 3ℓ  
最低でも 3日分  
(=2ℓペットボトル約5本)

**生活用水**

手を洗う、トイレを流す、食器を洗うなどに使う水

**必要量**

あればあるほど良い

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。



ぜひできることからやってみてください

もしもの時に備えて、学校や通学路の近くの設置場所を覚えておこう