

# 保健だより 9月号

徳島北高等学校  
令和6年9月17日



9月9日は、「救急の日」です。北高にはAEDがいくつ設置されているか知っていますか。北高にはAEDが3つ設置されています。保健室出入り口、体育館2階アリーナ出入り口、食堂出入り口にありますが、万が一に備えて、確認しておきましょう。

\*\*\*\*\*

## いざという時のために備えよう

9月1日は「防災の日」です。令和6年8月8日に宮崎県で震度6弱の地震が起こり、気象庁は、「南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）」を発表しました。南海トラフ地震は、今後高い確率で起こると言われています。非常持ち出し袋の準備や家族との連絡方法等、いざという時に備えておくことが大切です。



### <非常持ち出し袋を準備する際のポイント>

水を使わないシャンプーや歯ブラシなどの、衛生用品も準備しておきましょう。持ち歩ける重さにすることも大切です。

### 災害時に必要な水の量は？

災害時に水道管が壊れて、しばらく水道が使えなくなることが予想されます。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）

…1人あたり1日3L。最低でも3日分は用意しておきましょう。



#### ○生活用水（手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水）

…あればあるだけ便利です。

飲用水は賞味期限の長いものを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメです。期限が迫ったら生活用水として利用することにし、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。

まだまだ

## 熱中症に注意！

9月も半ばになりましたが、まだまだ暑い日が続いています。熱中症は、誰にでも起こりうることです。「自分は大丈夫」と過信せず、少しでも体調が悪いときは早めに休憩するようにしましょう。



\*次の症状は熱中症の初期症状です。

- ・気分が悪い、ぼーっとする、めまい、立ちくらみ  
→涼しい場所に移動し、衣服を緩め、足を高くして横になる。
- ・手足のしびれ、筋肉のこむら返り（痛み）  
→水分（塩分を含んだもの）を補給する。

今年は10月以降も暑い日が続くと言われています。食事、睡眠をしっかりとり、体調管理に気をつけて過ごしましょう。

## ちょっと一息。教育相談室より

9月になりましたが、まだまだ厳しい暑さが続いていますね。北高祭も終わり、補習、授業、部活動が再開されて日常が戻ってきました。忙しく充実した日が過ぎると、家庭や身体のことなどいろいろな不安や悩みがふと心をよぎることがあります。そんな時は、一人で抱え込まずにスクールカウンセラーを気軽に利用してみてください。

9月は20日がスクールカウンセラーの和田先生の来校日です。いつもは月曜日ですが、今月は金曜日の来校となっています。みなさん、気軽に利用してみてください。みなさんが心身共に元気に気持ちよい生活が送れますように願っています。