



とくしまけんりつ しえんがっこう
徳島県立ひのみね支援学校

残暑は厳しいものの、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。
夏の疲れが出やすくなる時期なので、たっぷり睡眠をとるなどして、
体調を崩さないように気をつけましょう。

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日でしたね。

もしもの時に備え、救急箱や防災バッグの中身の確認をして、
いざという時すぐに使えるようにしておきましょう。



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。



知っておくと便利 防災豆知識

▶ 非常口の表示には2種類ある

非常口マークには、背景が緑色のマークと白
色のマークがあります。緑色は「ここが非常口
だよ」のマークで、白色は「矢印の方向に非常
口があるよ」のマーク。いざというときに間違
えないように覚えておきましょう。



▶ ホイッスルが命を救う

動けなくなったときにずっと声が出せるとは
限りません。ホイッスルで居場所を伝えられ
ば、助けてもらえる確率が上がります。

▶ 懐中電灯とペットボトルが照明に

懐中電灯は部屋の照明のように広い範囲を照
らすのは苦手。懐中電灯を上向きに置いて、そ
の上に水の入ったペットボトルを置くと光が乱
反射して広い範囲を照らしてくれます。

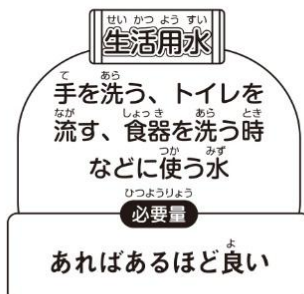


裏面に続く



災害時に必要な水の量はどれくらい？

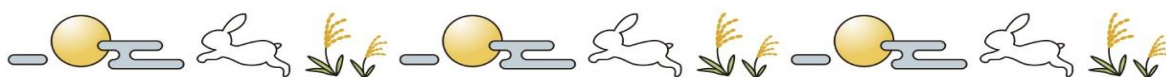
大きな地震が起ると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。



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。



ぜひできるところからやってみてください



夏の疲れ？
出ていませんか？



秋バテになっていませんか？



こんな症状はありませんか？

体がだるい

やる気が出ない

食欲が出ない

など

当てはまる症状があった人は秋バテかもしれません。夏バテに比べると知名度は低いですが、意外と悩んでいる人は多いです。

秋バテの原因は「大きな変化」と「夏の疲れ」。秋になると夏の暑く湿気の多い空気から、涼しく乾燥した空気に変わり、昼夜の気温差も大きくなります。その変化についていくのに、体は必死になります。その時、夏の疲れを引きずったままだと、秋バテになってしまうのです。

規則正しい生活と気候に合わせた服装が秋バテ対策になります。できることから始めて秋を満喫しましょう。



気温差の大きい季節です



上着で調節しよう

秋の花粉症に注意



参考資料：東山書房「健康教室」・

日本学校保健研修社「健」