

# 保健だより 9月号



伊万里実業高校 定時制  
保健室令和5年9月19日

9月1日は「防災の日」でした。大正12年、関東大震災が発生した日です。地震と津波によって10万人以上が亡くなるという日本の地震規模最大の惨事が起きました。最近では水害や台風の被害も頻発する中、首都圏直下型地震や南海トラフ地震などの予想もされています。もし、自分がいる場所で起こったら？外出先の避難法についてみてみましょう。

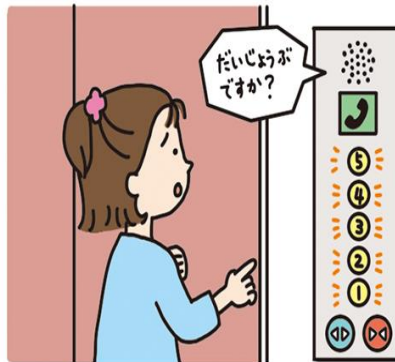
## 地下街

カバンなどで頭を守り、壁伝いに歩いて避難しましょう。一カ所に殺到するなどのパニックに陥らないことが肝心です。



## エレベーターの中

全階のボタンを押し、最初に停止した階で降ります。(ただし、その階の状況を見極めることも重要)。閉じ込められた場合は非常用呼び出しボタンを押し、外部からの指示、救助を冷静に待ちます。



## 映画館

カバンなどで頭を守りながら座席の間に身を隠し、揺れがおさまるのを待ちます。映画館では非常口を入場時に確認しておきましょう。



## <防災士がすすめる防災グッズは？>

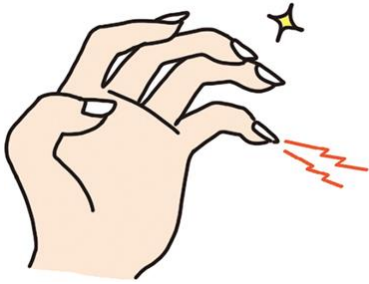


### モバイルバッテリー

停電になると電気が使えません。そこで頼れるのが携帯電話。真っ暗な中で役立つライト機能、テレビもつきませんので災害情報を得るのにも役立ちます。各家庭にモバイルバッテリーを用意しておくといよいそうです。

# あなた 爪のびていませんか？

ひっかく！



はがれる！



われる！



意外に多い、爪のけが。爪には指先を守ったり力を入れる時に支えるなど、大切な役目がありますが、伸びすぎているとけがをしやすくなります。一週間に一回はチェックしましょう。爪がのびると爪の裏側にはカスがたまりやすくなり、雑菌もたまって不衛生な状態となります。爪は短く、清潔にしておくことをおすすめします。

## 睡眠のやくわり

- 疲労回復
- ストレス解消
- 身体の成長
- 免疫力の向上
- 記憶の定着
- 新陳代謝の促進など

睡眠はノンレム睡眠とレム睡眠の繰り返しなのです。

※気持ちよく目覚めるには睡眠の浅い「レム睡眠」のときに起きるのがコツ。つまり、6時間（360分）7時間半（450分）など90の倍数が目覚めやすい状態なのです。

資料：東洋大学より

