

2学期が始まり、早くも2週間が経ちました。夏休みとの生活リズムの変化で、体のだるさや疲れを感じている人はいませんか？ 生活リズムを整えるためには、早寝早起きをすること、朝ごはんをしっかり食べること、適度に運動をすることが大切です。自分なりに、健康に過ごすための工夫をしてくださいね。



9月1日は防災の日



9月1日は「防災の日」です。1923年9月1日に発生した関東大震災という地震の経験をふまえ、災害に備えるための意識をもとうという思いから、この日に決まりました。

もしもの時のために、必要なものを用意したり、家の人と、防災グッズの中身や避難場所を確認したりしていますか？ 日ごろからの備えはとても大切です。もう一度確認してみてください。

なにが必要？

非常用持ち出し袋 チェックリスト



玄関や枕元など、持ち出しやすいところに置きましょう。

- | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|---|-------------------------------------|--|--|--------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水 | <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん | <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> レインウェア | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 予備電池、携帯充電器 | <input type="checkbox"/> 救急用品 (ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など) | <input type="checkbox"/> タオル、ブランケット | <input type="checkbox"/> 洗面用具、歯ブラシ、歯みがき粉 | <input type="checkbox"/> 食品 (カップ麺、レトルト食品、ビスケット、チョコレートなど最低3日分があると安心！) | <input type="checkbox"/> 衣類、下着 | <input type="checkbox"/> 紐なしの運動靴 | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> マッチ、ろうそく | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | <input type="checkbox"/> ペン、ノート | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー |
|----------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|---|-------------------------------------|--|--|--------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
- 感染症対策にも**

 - マスク
 - 手指消毒用アルコール
 - 石けん・ハンドソープ
 - ウエットティッシュ
 - 体温計

女子はさらにプラス

 - 生理用品
 - サニタリーショーツ
 - 中身の見えないゴミ袋
- 貴重品 (通帳・現金・健康保険証など) も持っていきよう！

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、食器を洗う時などに使う水

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

防災ボトルについて

「警視庁 防災ボトル」と検索をして調べてみてください！



皆さんは、「防災ボトル」を知っていますか？ これは 警視庁警備部災害対策課 が紹介している防災アイテムです。100円ショップなどで簡単に揃えることができるものが多いので、まだ災害の備えをしていないという人も、まずはこれから、始めてみてください。

- | | | |
|---------------------|----------|------------|
| ① ウォーターボトル（容量500ml） | ② ホイッスル | ③ 圧縮タオル |
| ④ エチケツト袋 | ⑤ ミニライト | ⑥ ビニール袋 |
| ⑦ 常備薬 | ⑧ ばんそうこう | ⑨ アルコール消毒綿 |
| ⑩ 現金 | ⑪ ようかん | |

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。



朝がニガテ

スッキリ起きられない

のはどうして？

① 生活リズムがズれてしまった？

元々体内時計は25時間。生活リズムはずれやすい仕組みになっているため、整えるにはコツが必要です。まずは眠たくても同じ時間に起きて朝日を浴びるところからスタート。



② よくねむれていないのかも？

眠る前のコンディションを見直してみましょう。室温は眠りやすい温度に。寝る前にはカフェインをとったりお腹一杯食べたりせずに、メディアからも離れましょう。



③ 体質や病気が原因のことも

生活を見直しても上手くいかないときは「低血圧」「起立性調節障害」などの体質や病気が原因になっていることもあります。気になることがある人は保健室でも相談に乗りますよ。

まだまだ

熱中症に注意!

9月22日は「秋分の日」ですね。この日は、昼と夜の長さがほぼ同じと言われ、そこから、少しずつ夜が長くなります。季節が移り変わる頃でもありますが、まだまだ暑い日が続きます…。しっかりと水分補給をし、引き続き熱中症対策をしてください。