

ほけんだより 7月

「気象特異日」というのがあるそうで、「晴れ」の確立が最も高い日に合わせて、東京オリンピックの開会式や文化の日が選ばれたという話は有名です。

6月28日は「雨の日の特異日」でした。1年のうちで、最も雨降りの確立の高い日です。実際6月27日に台風3号が発生し、28日には北東へ進み関東や東日本では、局所的に大雨が降りました。

7月に入り雨の日はまだ続くとの気象庁の予報です。また湿度も高いこの時期は、約6割の人が何らかの不調を感じるといいます。寒暖差による体温調節がうまくいかず、自律神経も変調をきたしやすくなります。そのためだるさや疲労感、肩こりなどの不調が起こりやすくなります。

そうした心身の調子を崩さないためにも、食事や睡眠など普段の生活に気を配りながら学校生活を送りましょう。

7月梅雨前線の活動が活発化し、九州を中心に西日本では、大雨が降り地域に甚大な被害が出ました。

「大雨などの際には多くの災害情報が発表されますが、複雑でわかりにくいとのことで、国が2019年から大雨の際には発表される防災情報を5段階のレベルに分けることにしました。」



警戒レベル

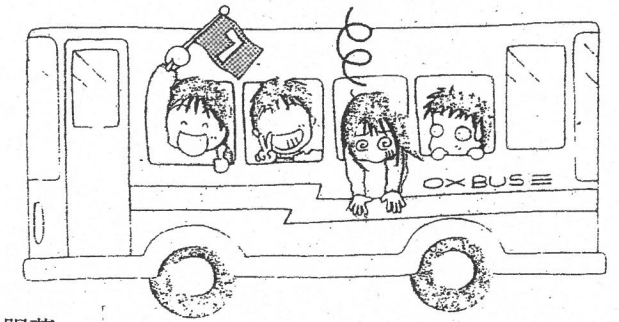
レベル	避難状況	とるべき行動
5	命の危険	すでに避難場所に移動するのが難しい状況となっている可能性がある。周囲の状況を確認して自分や家族の命を守るために最善の行動をする。
4	全員避難	対象地域の全員が避難場所など安全な場所に速やかに避難する。
3	高齢者など避難	この情報がでたら、お年寄りなど避難に時間のかかる人は避難を始める。
2	避難方法など確認	ハザードマップで避難場所や避難経路の確認をする。
1	最新情報に注意	テレビやラジオなどで、最新の情報の把握をする。

令和元年7月10日(水)いわき翠の杜高等学校保健室発行

7月12日金曜日は、楽しい遠足です。

次の事に注意しましょう。

- 前日の注意
 - 早めに寝ましょう。
 - 睡眠不足は体調を崩します。
 - 持ち物の準備は出来ましたか。学校では内服薬等は、準備しておきませんので心配な場合は各自準備しておきましょう。
- 当日の朝は
 - 朝食をしっかり食べましょう。
 - バスに乗って行きますので、空腹ですとバス酔いの原因にもなります。なお普段から車酔いする人は酔い止めを持参したり、前もって服用しておきましょう。
- 遠足から帰ったら
 - お風呂にゆったり入り疲れをとって、また元気に登校できるように早めに寝ましょう。



こまめな水分補給をしよう



日陰で休けいしよう



体調の悪い時は運動をひかえよう

熱中症にも注意しましょう。

7月17日、18日は昼間主で18日は夜間主で球技大会が開催されます。毎年白熱した試合が行われますが、気温や湿度が高くなると熱中症になる危険性が増します。こまめな水分補給と休憩も忘れずにしましょう。