

すこやか



令和5年9月4日
三鷹中央学園
三鷹市立第四中学校
(保健室：吉野)

生活リズムを
取り戻そう

今年の夏は、猛暑日・真夏日ともに過去最高を更新中です。沖縄では台風も直撃し、交通機関がストップし、観光や日常生活に甚大な被害がありました。9月以降の気候にも十分注意が必要なようです。

さて、迫りくる地震、台風、豪雨、火事。いつ私たちの身に降りかかるかわからないのが災害です。災害が起きたとき、何より大切なのは、あわてずに身を守ること。そのため「もしも」に備えた正しい知識を普段から身につけておきましょう。



もしものときの
備えできていますか？

防災クイズ はい いいえ ○か×で、答えよう



Q1. 飲料水は、水道水を沸かして保存する？

答えは×

水道水を沸かすと長く保存できません。また、日光が当たるとバクテリアが発生しやすくなります。ペットボトル入りの飲料水を日の当たらない場所で保管しましょう。

Q2. 大雨で浸水した道を歩くときは、長靴をはく？

答えは×

長靴は脱げやすく、中に水が入ると歩けません。スニーカーをはきましょう。みぞや用水路が見えない危険もあります。傘や杖で確かめながら歩きましょう。

Q3. 火事や地震で逃げるときに、エレベーターをつかっちはいけない？

答えは○

停電が起こると、エレベーターに閉じ込められる心配があります。階段を使いましょう。

Q4. 災害でもしも建物に閉じ込められたら、助けられるまで大声で叫び続ける？

答えは×

すぐ近くに人がいれば、大声で助けを呼びましょう。でも、むやみに大声を出し続けると、体力を消耗してしまいます。人の気配がないときは、近くにあるものを叩いて音を出しましょう。

Q5. 火事で煙が出ていたら姿勢を低くして逃げる？

答えは○

煙は有毒で、吸い込むと命にかかります。煙は上に進むので、姿勢を低くして、壁づたいに横か下方向に逃げましょう。

Q6. 地震が来たら、家からすぐに飛び出す？

答えは×

すぐに飛び出すと、物が落ちてきたり、ガラスが飛んできてケガをするかもしれません。揺れが収まるまでテーブルの下など、物が倒れてきても大丈夫な所に避難しましょう。

Q7. 天ぷら油に火がついたら、水をかけて消す？

答えは×

水をかけたり、野菜を投げ入れたりすると、火は一気に広がります。消火器がないときは、鍋にフタをしたり、水で濡らしたシーツで鍋をスッポリ覆いましょう。

いくつ正解できましたか？間違った問題は、正しい知識にアップデート！

身体計測の平均値

【cm/kg】

	身長		体重	
	男	女	男	女
1年	152.9	153.4	43.5	44.1
2年	161.4	154.6	48.5	47.5
3年	167	157.5	54.1	48.8

4月の三鷹四中生の身体計測の平均値です。夏休み明けに身長測定をしている光景をよく見かけます。身長・体重は大きく平均から大きくかけ離れていなければOKです。個性の一部として、大らかに受けとめてくださいね。

もっと身長を伸ばしたい！という人には「栄養と運動、そして睡眠で成長ホルモンを出すこと」と答えています。しかし、塾や宿題、SNS等で忙しく、早寝は至難なようですが改善をやっぱりお勧めします。伸びしろは今！

「寝る子は育つ」って本当？勉強にも関係する？

本当だよ。寝ている間に体の成長に必要なホルモンが脳から出されるんだ。このホルモンが足りないと、骨や筋肉がなかなか大きく育たないんだよ。



それは困る！もっと大きくなりたいもん。眠っている間、脳はそんな大事な仕事もしているんだね。他にはどんないいことがあるの？

まだまだあるよ。眠ることは勉強にも関係があるんだ。



勉強？テストでいい点がとれるようになるの？

眠っているときに、昼間に勉強したことが脳に定着することがわかっているよ。

寝ているあいだに
脳と体の疲れが
取れます。



そもそも、脳が疲れていたら、勉強がはかどるわけないよね。しっかり眠るのって、とても大切なんだね。よし、今日から早く寝るぞ～。

Switch! ✨

夏休みモード

↓
学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



切り替えの

3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかりと食べる

それでも、

なんだかだるい

学校に行きたくない

ときは…

心が疲れているのかもしれませんが。ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。

