



かつて「成人病」といわれていた病気が、現在では年齢に関係なく、みなさんの年齢から予防が大切であるとの考え方から生活習慣病となりました。適度な運動と休養(睡眠)栄養バランスのとれた三度の食事を柱に、将来にわたって健康に気を配って生活しましょう。

明日から9月になりますが、まだまだ暑い日が続きます。汗ふきタオルやスポーツドリンク・お茶を準備し、1日の学校生活がさわやかに元気に過ごせるようにしましょう。

9月1日は防災の日



1923年9月1日は、関東大震災が起こった日です。また、ちょうどこの頃に台風が多く発生する時期(立春から数えて210日ぐらい)であることから、災害への備えを忘れないようにしようと「防災の日」となりました。

日頃から

地震に備えておこう

家族みんなで

家具

倒れないように固定します。重い物を下に入れて重心を低くするとよいです。倒れたときのことも想定し、出入口付近や就寝する位置からは離して配置することも大切です。



防災家族会議

家族で避難場所や避難経路について確認し、役割分担も決めておきます。また、別々の場所で被災した場合の連絡方法や集合場所も、事前に話し合っておくようにしましょう。



食料や水、日用品を普段から備蓄しておきます。定期的に消費して買い足すようにすると、期限切れなども防げます。一部は持ち出し用として、リュックなどに入れておくことも忘れずに!



備蓄や非常持ち出し品



救急車を呼ぶor病院へ行く?



近年、緊急性のない救急車の要請が増え、重症患者の搬送に支障をきたす可能性があることから、救急医療電話相談(#7119)が設置されています。

電話で「#7119」にかけると、専門の医師・看護師・相談員につながり、緊急性や重症度に応じて救急車を呼ぶべきか、医療機関受診すべきかの相談や情報提供が受けられます。突然の病気やけがでは「とりあえず救急車を」と考えることもありますが、救急車の適正利用を社会全体ですすめることも大切です。

救急車で徳島県立中央病院へ移送した場合、特別初診料(5500円)が診察費用と別に請求されることもあります。

8月に実施の生活習慣調査から

朝食を毎日食べると答えた人は、83.4%でした。朝ごはんは、脳にエネルギーを補給する、体温を上げて体を目覚めさせる、排便を促すなどの役割があります。時間がない人は、少し早く起きる、食欲がない人は、ゼリーやヨーグルトを食べる、用意されていない人は、ご飯をタイマーで炊いておいて、納豆や卵かけごはんにするなど、自分でできる朝ごはんを考えてみてください。(相談にのりますよ。)この機会に朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。

睡眠をしっかりとろう

健康アップ30日作戦の目標に、早寝早起きをするという人が多く、睡眠時間を確保することが健康な生活につながることを意識していることが、よくわかりました。生活リズムを整えるには、眠りのコントロールが大切です。

質の良い眠りのために

- ①寝る前にスマホやパソコンを使わない。
スマホやパソコンの画面から出るブルーライトという光をあびると、睡眠を促すホルモンの分泌が抑制されて寝つきが悪くなってしまいます。
- ②寝る前に物を食べない。
食べた物を消化するために胃や腸が活動し、睡眠を妨げてしまいます。
- ③体内時計を整える。

朝、カーテンを開けて太陽の光を浴びるようにすると体内時計がリセットされて、14~16時間後に睡眠を促すホルモンを分泌して眠りやすくしてくれます。