

保健だより 9月

高岡市立中田中学校
2024・8・29



9月22日は「秋分の日」。この日は昼と夜の長さがほぼ同じとなり、この日を境に少しずつ夜の方が長くなっていきます。夏から秋へと移り変わる頃でもあり、気温差が大きく体調をくずしがちです。引き続き、体調管理をお願いします。

9月1日は「防災の日」

~~~~~ 避難指示発令！ どう行動する？

2021年5月、大雨などの災害時に出される避難情報が変更されました。

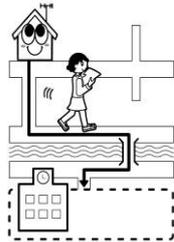
全部で5段階ある警戒レベルのうち、レベル4が出た場合は「必ず避難」となっています。

ポイントは「難」を「避」けることです。安全な場所に住んでいる親戚の家に行くことも避難です。災害時、正しく情報を収集し、自分や家族を守る行動ができるよう、普段から話し合っておくことも大切です。

## 家族でしっかり話し合っておくことは？

### ◆自宅近くの避難場所はどこか

⇒ 地域で決められている避難場所まで、家族みんなで歩いてみましょう。家族で一緒にいるときに被災するとは限りません。どこで集合するのかを決めておきましょう。



### ◆非常時の連絡方法

⇒ 災害用伝言ダイヤル「171」が利用できます。固定電話や携帯電話から録音でき、その録音を聞くこともできます。家族で使い方を知っておきましょう。



### ◆非常用持ち出し袋の場所や備蓄品

⇒ 非常用持ち出し袋の場所の確認。備蓄用の食料品の消費期限等を定期的に確認しましょう。



★3・11の際にいわれた「てんでんこ」が重要！ 家族を心配して家に戻ったことで被災した人が多かったようです。家族一人一人が確実に避難し、決められた場所で集合できるようにすることが大切！

ローリングストックを心がけて！

## ハザードマップで何か分かるの？

★大雨等で自分の家は浸水や土砂災害の可能性のあるのか、避難場所までの道のりに危険はないのかをハザードマップでチェックし、命を守るための最善策を確認しておくことも重要です。

### ① 家のまわりの災害リスクが分かる

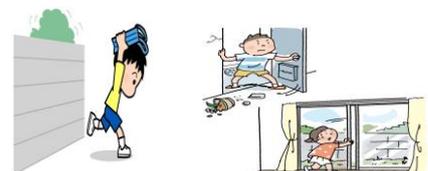
⇒ 洪水や津波で浸水するかもしれない地域、土砂崩れの危険がある場所が分かります。

### ② 避難するルートが分かる

⇒ 危険箇所を知ること、安全に避難する道順を考えておくことができます。

### ③ 通行止めになるかもしれない道が分かる

⇒ 避難するときに「通れない」ということを防ぎます。



## 《 2学期の身体計測の結果 》

( ) 内は、4月からの増減

|            | 1 年 生                 |                       | 2 年 生                 |                             | 3 年 生                 |                             |
|------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------------|-----------------------|-----------------------------|
|            | 男 子                   | 女 子                   | 男 子                   | 女 子                         | 男 子                   | 女 子                         |
| 身長         | 156.3 cm<br>(+2.8 cm) | 154.1 cm<br>(+1.3 cm) | 165.5 cm<br>(+2.0 cm) | 156.0 cm<br>(+0 cm)         | 170.2 cm<br>(+1.4 cm) | 159.3 cm<br>(+0 cm)         |
| 増加の<br>最大値 | +4.6 cm<br>(K君)       | +2.9 cm<br>(Sさん)      | +4.7 cm<br>(I君)       | +2.0 cm<br>(Yさん)            | +3.0 cm<br>(I君)       | +0.9 cm<br>(Sさん)            |
| 体 重        | 48.2 kg<br>(+2.3 kg)  | 43.5 kg<br>(+0.4 kg)  | 52.7 kg<br>(+1.8 kg)  | 47.7 kg<br><b>(-2.9 kg)</b> | 54.5 kg<br>(+0.3 kg)  | 48.8 kg<br><b>(-1.5 kg)</b> |
| 増減の<br>最大値 | +5.7 kg               | +3.8 kg               | +7.3 kg               | -4.3 kg                     | +3.0 kg               | -3.4 kg                     |

●無理なダイエットを続ける  
と骨がスカスカに。将来、骨が  
ろく骨折しやすい「骨粗しょう  
症」になる危険が高まります！



◎暑さのせいもあるかもしれませんが、体重が減少している人が多くみられました。**特に女子では、半数以上の人に体重減少がみられました。**

◎女子の場合、**骨密度の最大値は 15 才～18 才**です。それ以降の骨密度は、**どんどん減少していきます。骨粗しょう症予防は、この時期から始まっているといわれています。**今のうちから、**骨密度の最大値を高くして骨を強くすることは、未来の自分へのプレゼントです。**

## 「ふわふわ言葉」アンケートの結果から♡

ふわふわ言葉とは、「相手の心を暖かく幸せな気持ちにする言葉、自分が言われてうれしい言葉、相手を励まし笑顔にする言葉」です。

♡ふわふわ言葉を「よく使う・使う」と答えた

中田中生は、全体の 96.3% でした。

使わないと答えた人からは、「むしろそっとしておいてほしいから」という意見もありました。

♡失敗したり落ち込んだりした時には、誰から「ふわふわ言葉」をかけてほしいですか？の質問には、「友人から」が71% 「親や家族から」が21% その他、「先生から」「先輩や後輩から」「有名な人から」という結果でした。

しんどいときには、「友人からの言葉」が一番 心にしみるんですね！！

皆さんからのふわふわ言葉を一部紹介します。

♡「テストの点数が悪くて落ち込んだとき…どんな「ふわふわ言葉」をかけてほしい？」の質問には、

★大丈夫！次は一緒にがんばろう！ ☆この悔しさを次のテストでいかそう！

★点数が悪くてもいつも勉強をがんばってるし一緒にやろう！ ☆がんばったよ！きりかえよう！ ☆次がある ☆まだまだ、これからやん ☆大丈夫、自分の方が悪かったから

☆自分の苦手な分野わかったやん 私も悪かったから一緒に勉強を克服しよう

☆この点が悪いと感じるなんてすごい！ ☆自分よりいいからええやん

☆次、がんばればいいやん ☆大丈夫！がんばった分、次は結果でるよ

★有名な人から「君の力はこんなものではわからない」

☆大丈夫！またがんばればいいよ。 ☆あきらめないで！応援してるよ



♡「部活や学校生活で失敗したとき…どんな「ふわふわ言葉」をかけてほしい？」の質問には、

★大丈夫 できるよ！ ☆一緒にやろう ☆応援してるからがんばれ ☆一緒に練習しよう

☆どんまい がんばってたやん ☆次はできるよ ☆失敗は別にいいよ

☆自分もミスったから気にすんな ☆そんなこともあるよー

★だんだん、よくなってるよ ☆何かあった？相談にのるよ

☆有名な人から「君は、まだまだこれからだ！」

★(君は) がんばってるよ すごいよ ☆ずっと、そばにおるよ

☆それは、環境が悪いね(君のせいじゃないよ) ☆気にせん方がいい、気にすることないよ

◎ふわふわ言葉を  
どんどん使って、  
周りの人を元気に  
してあげよう！