



ほけんだより 1月

所沢市立北野中学校
保健室
令和6年1月18日

1月が始まりしばらく経ちました。長い冬休みでしたが、みなさんはどのように過ごしましたか。冬休み中に生活リズムが崩れてしまった人は、まずは早く寝ることから、生活習慣を整えていきましょう。

元旦には能登半島地震が発生し、大きな被害に見舞われました。中には、お友達や知り合いの方が被災されたという人がいるかもしれません。また、ご家族が被災地での救護活動や支援のために派遣されたという人もいるかもしれません。先日、ニュースを見ていたら、私が学生時代にお世話になった先輩が看護師として救護活動にあっている姿を目にしました。その先輩が所属している医療チームは、倒壊した家屋の中で124時間もの間、挟まれていた女性を救出したそうです。震災の報道を見て心が痛む毎日でしたが、懸命に活動している先輩の姿を見てこちらまで励まされました。

◆自分のところを守る

震災や事故のニュースに触れて、動揺したり、悲しい気持ちになったりしている人はいませんか。つらい出来事に接したとき、そのような気持ちになることは自然な心の反応です。ほけんだよりの冒頭でも少し触れていますが、私も今年の年明けは気持ちが落ち込んでしまいました。岡山大学の原田 菜穂子 教授が代表をされている『こころのかまえ研究会』によると、一度揺れた心は、やじろべえのようにゆらゆら揺れて、しばらくして落ち着くそうです。なるべく普段通りの生活を送れると良いですが、「眠れない」「食欲がない」は要注意のサインです。しんどい気持ちが続くときは、テレビを消す、インターネット検索をやめるなどして、情報から距離を置くようにしましょう。厚生労働省が運営している『こころのオンライン避難所』には、気持ちを落ち着かせる対処法が掲載されていたので紹介します。自分のところを守ることを大切にしてください。

❁ 気持ちを落ち着かせる対処法 ❁

- ・深呼吸をする
- ・ストレッチをする
- ・今の気持ちを紙に書く
- ・寝る
- ・音楽を聴く
- ・歌を歌う
- ・好きなものを食べる
- ・本を読む
- ・お風呂に入る
- ・ペットと過ごす
- ・家族や友人と話をする
- ・氷を握る

*この対処法は、震災のことだけでなく、日常でつらい出来事に接したときにも役立ちます。

*自分なりの対処法を一つでも多く持っている、いざというときに使うことができます。

上記の方法を試してみてもつらい気持ちが残るときは、家族や学校の先生に相談するというのも一つです。相談室や保健室でも話を聞くことができるので、困ったときにはぜひ利用してください。直接相談しづらい人もいますので、電話やLINEの相談窓口も紹介します。必要なときには活用してください。

相談内容	相談機関	電話番号/受付時間
どんな悩みでも	さいたまチャイルドライン	毎日 16:00~21:00 ☎0120-99-7777
心の健康や悩みに関する相談	埼玉県こころの電話	平日 9:00~17:00 ☎048-723-1447
心に関する相談	こころのサポート@埼玉	日曜日 21:00~翌 6:00 まで 月曜日 21:00~翌 1:00 まで 右の QR コードを読み取るか LINE ID で検索 (@kokosai)



◆防災について考えよう

先日の避難訓練で警察の方からお話がありましたが、1月15日～1月21日は「防災とボランティア週間」です。平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災を契機に、災害時におけるボランティア活動や自主的な防災活動の認識を深めるとともに、災害への備えの充実強化を図ることを目的として創設されました。ぜひ、この機会に家族とともに防災について考えてもらえたら嬉しいです。

災害はいつ起こるかわかりません。だからこそ、日ごろからの備えが不可欠です。たとえば、みなさんは自分が住んでいる地域のハザードマップを確認したことがありますか。ハザードマップとは、自然災害が発生したときにその地域でどのような被害が生じるかを予測して示したものです。インターネットでも検索すると簡単に閲覧することができるので、ぜひ自分の住んでいる地域の状況を確認してみてください。

みなさんの家庭には、「非常用持ち出し袋」はありますか。いざというときに、すぐに持ち出せるようリュックなどにまとめておくのがベストです。「非常用持ち出し袋」の中身は、定期的に確認をして、賞味期限や使用期限が切れたままにならないようにしましょう。

✿ 非常用持ち出し袋 チェックリスト ✿

<input type="checkbox"/> 水、非常食  できるだけ 3日分の用意を	<input type="checkbox"/> 防災ずきん  頭を守る (ヘルメットでも可)	<input type="checkbox"/> タオル  体を拭いたり 床に敷いたり 怪我の止血にも◎	<input type="checkbox"/> 着替え (下着含む)  濡れたままの 衣服は体温を奪う すぐに着替えて
<input type="checkbox"/> 歯磨きセット  口腔衛生を保つ ことが大事	<input type="checkbox"/> レインコート  雨が降っても安心 保温にも◎	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ  お腹や手を温めるのに◎	<input type="checkbox"/> マスク  感染予防だけでなく ほこりのブロックにも◎
<input type="checkbox"/> 救急セット、常備薬  急な怪我や体調不良 に備えて	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ  水が出ないとき	<input type="checkbox"/> ビニール袋  ゴミをまとめたり 荷物を整理したり 水を運ぶのにも◎	<input type="checkbox"/> 懐中電灯  停電のときに (ヘッドライトも便利)
<input type="checkbox"/> ラジオ  停電でも使用可 被害状況を把握するのに◎	<input type="checkbox"/> 電池、充電器  懐中電灯や スマホの充電に	<input type="checkbox"/> 軍手  怪我や汚れから 手を守る	<input type="checkbox"/> ペン、ノート  メモをとるときに
<input type="checkbox"/> アルミ製保温シート  保温に最適◎	<input type="checkbox"/> 生理用品 (女子)  多めに準備して おくと安心	<input type="checkbox"/> 貴重品  いざというときに すぐ取り出せるよう 準備しておく	<input type="checkbox"/> 本、カードゲーム  気が紛れるものを デジタル機器が 使えないときにも◎

<参考資料>

- ・こころのかまえ研究会『能登半島地震関連の報道を見て落ち着かない方へ』
- ・厚生労働省『こころのオンライン避難所』
- ・セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン『子どもにやさしい非常用持ち出し袋チェックリスト』
- ・日本赤十字社『非常時の持出し品・備蓄品チェックリスト』
- ・東京都『東京くらし防災』