

ほけんだより🐇9月



島原商業高等学校

保健室

令和8年9月8日

いざという時のために備えておきましょう！！

9月1日は防災の日 屋外や外出先で地震が起こったときは

●かばんなどで頭を保護し、落下物から身を守る



●近くに公園など広い場所があれば、そこに移動する



●電車やバスでは転倒しないよう手すりなどにつかまり、停車後は乗務員の指示に従う



●ブロック塀や自動販売機、電柱などから離れる



●海岸付近の場合は、すぐに高台へ避難する



●エレベーター内では全ての階のボタンを押し、停止した階で降りる



防災グッズの確認をしよう

9月1日は、防災の日。地震や台風など自然災害の多い日本では、一年中「いざというとき」について意識しておきたいもの。

水（一人1日3L×3日分が目安）や食べ物、着替え、ラジオ、軍手、電池など、いざというときの持ち出しグッズを準備していますか？賞味期限などを見直していますか？小さい子どもやお年寄りがいる場合、ペットを飼っている場合など、おうちの事情に応じて、必要なグッズをストックしておくとう安心です。

フィットネス疲労理論

「フィットネス疲労理論」を知っていますか？「フィットネス疲労理論」とは、「フィットネス（体力）」と「疲労」に注目して、運動能力の向上を目指す考え方です。数多くのプロスポーツ選手や一流のアスリートも、取り入れています。それによると、こんな式が成り立つそうです。

$$\text{フィットネス(体力)} - \text{疲労} = \text{自分が出せるパフォーマンス}$$

スポーツに限らず、疲れたら、その分、パフォーマンスは落ちるのは当たり前です。だから、「疲労感」を軽視してはいけません。「疲れたな」「体が重いな」と感じるときは、無理をしないことが大切です。



医療費申請、忘れていませんか？



2学期が始まり、歯科検診や視力検査結果用紙を提出してくれる人が増えていきます。

夏休み中に治療を済ませた人は、結果用紙を保健室へ提出してください。

また、部活動中の怪我で病院を受診した人は、保健室に用紙がありますのでもらいに来てください。申請が必要になります。



本当に「無料」!?

大人になるにつれて、インターネットで買い物をする機会が増えていきます。そんなとき、注意したいのが「今だけ無料」「初回、大幅割引」などの広告。そうした言葉に安易に飛びつくのは危険です。よく読むと、長期の契約期間が決められていたり、解約条件に制限があったりするケースも多いが

甘い言葉に注意!

りです。

私たちの周りには、たくさん「契約」があります。インターネットのコンテンツ（音楽やまんが、スポーツなどのサブスク配信、一回ごとに課金されるペイ・パー・ビューなど）の契約をするときも、説明をよく読んで理解することが大切です。