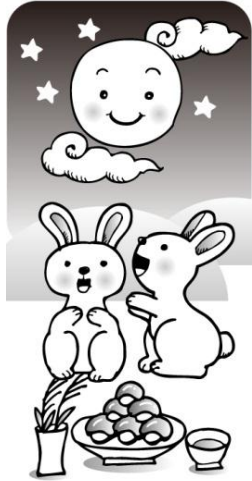


# ほけんだより 9月

大阪府立大手前  
高等学校  
平成27年9月3日  
No.5



今年の夏休み、危険を感じることなく安全に楽しく過ごせましたか？  
さて、明日9月4日は「大阪880万人訓練」が実施されます。午前11時に地震発生、午前11時03分に大津波警報が発表されたという想定です。  
携帯電話、スマートフォンの対応機種ではエリアメール/緊急速報メールを自動的に受信し、マナーモードにしているでも鳴動します。また、エリアメール/緊急速報メールに対応していない機種をもっている人でも、「おおさか防災情報メール」や「Yahoo!防災速報」「NTTドコモ地震防災訓練アプリ」を登録していれば同様のメールを受け取ることができます。  
緊急地震速報を聞いたとき、みなさんはどのように行動しますか？  
非常時には間違った情報やデマに惑わされたり、正常性バイアスや多数派同調バイアスが働き、誤った判断に陥ったりすることがあります。また、頭が真っ白になってしまったり、パニックになってしまったりすることも多くあります。

正常性バイアスとは人間が日々の生活を送る中で生じるさまざまな変化や新しい出来事に心が過剰に反応し、疲弊しないためにある必要な働きですが、度が過ぎてしまうと本当に危険が迫った場合や非常事態の際であっても、それを異常と認識せずに「大丈夫だ」と思うようになることです。また、多数派同調バイアスとはなんとなく大勢の人がすることが正しいと根拠もなく認識してしまうことのことです。

大阪に暮らしていると大きな災害に遭った経験が少なく正常性バイアスに陥ることが多いと考えられています。今までも大丈夫だったのだから、今度も大丈夫だろうと考えてしまう傾向が強いのです。そして避難行動を取る人が少なくなり、多数派同調バイアスにより避難の遅れが生じてしまう危険性が高くなります。

非常事態を乗り越え、命を守る行動を取るには、正しい情報に基づき、すばやく的確な判断力が必要になります。ぜひみなさんもこの機会に地震や津波が発生したらどのように行動したらよいか、身の安全を図る方法を考えてみてください。

第4回 **大阪880万人訓練**  
Osaka 8.8million drill  
平成27年9月4日(金)訓練一斉実施!!

## いざというときに慌てないために 日ごろから備えておきたいこと



- ☆ 安全な場所を確認しておきましょう。
- ☆ 停電に備えてラジオや懐中電灯の準備をしましょう。
- ☆ 救急医療品や消火器の準備はできていますか？
- ☆ 家具の転倒や落下の防止措置はできていますか？
- ☆ 住宅の耐震化も進めておくと安心です。  
(地域ぐるみでするのが効果的です。)
- ☆ 避難場所・避難路の確認をしておきましょう。
- ☆ 家族と離れ離れになったときの  
連絡方法と会う場所の確認をしておきましょう。

明日、地震が起きたらどうする？



### ねん かい 年に1回 ぼう さい 防災 かい ぎ 家族会議

いえ なか あん ぜん ぼ しょ 家の中で安全な場所は

いえ なか み まも かた 家の中での身の守り方は

か ぞく やく わり き 家族の役割を決めておく

か ぞく はな れん らく ぼう ぼう ま 家族が離ればなれになったときの連絡方法・待ちあわせ場所は

ひ じょう よう もち だし ぶくろ 非常用持出袋はどこにある？

ひ なん 避難ルートは

ひ なん ぼ しょ 避難場所は

# 夏の疲れを取って、元気を取り戻そう

朝すっきり起きられない、頭がぼーっとしてやる気が出ない、なんとなく身体がだるいなど、夏の疲れが出ていませんか？  
夏休みの間、夜遅くまで起きていて、朝起きられない！と言う人もちらほら。

生活リズムを整えて、週末の文化祭、そして前期末考査と忙しい大手前生活を元気に乗り切りましょう。



生活リズムを整えるためには！

- ◇ **起きる時間を一定に！**・・・お休みの日でも朝寝坊のしすぎは厳禁！睡眠不足でしんどいときは、短時間のお昼寝をすると脳と身体の疲れが取れて効果的です！
- ◇ **夜にぐっすりと眠るために、日中活発に活動する！**・・・ある程度の疲れがないと、よく眠れません。但し、疲れすぎていると寝つきが悪くなるので、ほどほどに活動することが大切です。
- ◇ **朝の太陽の光を浴びて、夜は明るい光をできるだけ避ける！**・・・寝る前のスマホ・パソコンは厳禁です！脳が覚醒してしまい、寝つきが悪くなります。

質のよい睡眠をとるためには！

- ◇ **軽い運動やストレッチで身体をほぐす**・・・身体の緊張を解いて、リラックスします。
- ◇ **ぬるめ（夏なら38～40度、冬なら41度くらい）のお風呂に入る**・・・体温を上げて、筋肉や関節の緊張をほぐしてくれます。のんびりと湯船につかることでリラックス効果もあります。
- ◇ **寝る2～3時間前に食べない**・・・眠っている間は食べ物を消化する機能も低下します。寝る前に食べて十分消化できていないと、消化不良で眠りの質が悪くなります。

## なぜか目が冴えて、考え事をして・・・ 寝つけないときの良策

不安や考え事が頭の中をぐるぐるして、なかなか眠れない夜。不眠は孤独との戦いと言われる。眠れなくて辛く、苦しく、不安が高まっていく中、ますます寝つけなくなっていくときには、思い切ってお布団から出ましょう。できれば寝室からも出て、リビングなどで眠くなるまで待ちましょう。お布団から出てからの過ごし方は、脳への刺激をできるだけ避けるために、明かりも少し暗めに設定し、テレビやスマホ、パソコンなどは止めて、あたたかい飲み物を飲むのがおすすめです。そして、眠くなったら、もう一度お布団に戻ります。



布団に入るとまた眠れなくなる人は、布団自体が眠れない苦痛の場所として認知されてしまっているため、ソファなど第2の寝場所を作るのもいいですね。

そして、寝る前に考え事をしていて寝つけなくなる人は、考え事は寝る前ではなく、別の時間にちゃんと考える時間を取りましょう。初めはうまくいかないかもしれませんが、「昼間にしっかり考えた」と考えることで、「十分考えたからもういいや」と思えるようになっていきます。

# ～ 忙しい大手前生におすすめ

## パワーナップ ～

「パワーナップ (Power nap)」とは、コーネル大学の社会心理学者ジェイムズ・マース教授が提唱した「短時間の積極的仮眠」のことで、「Power up」をもじってつけられました。その効果の高さからアメリカや日本のビジネスシーンで積極的に取り入れられています。

仮眠する時間は15～20分程度。うとうととまどろんで、深い睡眠に入るまでの軽い睡眠の時間がちょうど15～20分。この時間がパワーナップの時間となります。

お昼過ぎの時間帯は人にとって2番目に眠気の来る時間帯です（1番は午前4時ごろ）。これはサーカディアンリズムという人にもともと備わっている約24時間の生体リズムによるものです。この眠気の来る時間帯にパワーナップを取ると、午後の作業効率がぐんと高まります。

パワーナップのやり方は簡単で、午後3時までの時間帯に15～20分の仮眠を取るだけです。しかも、横になって寝る必要はなく、座った状態で首が少し起きている姿勢で行うのが一番よいとされています。（首が起きていると交感神経を適度に刺激し、眠り過ぎないようにしてくれます。）自分の机に伏せて眠ってもいいですし、教室では眠れない人は保健室へどうぞ！ソファに座ってパワーナップすることができます。

しっかりと「パワーナップ」の時間を確保し、午後の活動を有効に行うために、お昼休みは逆算して計画を立てましょう。仮眠から目が覚めたあとすぐには頭も身体も活動しません。ですから5分程度の準備時間を取るとして、12時35～40分から「パワーナップ」を取ると、ちょうど予鈴で起きることができ、4限の準備をしながら、軽く身体を動かして、頭と身体をしゃっきり起こしましょう。



## 眠りにいい香り・目覚めにいい香り

香りは大脳辺縁系という感情を司る分野に直接はたらきかけるので、快眠を得るのにとっても有効なツールです。

よく眠れないときには寝室にディフューザーで香りを漂わせたり、スティックアロマを置いたりして、寝つきをよくして、快適な睡眠を得られるように工夫してみましょう。

そして朝にはすっきりと目覚められるように、起きたらまずは窓を開けて換気するとともに朝の光を十分に浴び、ルームスプレーで香りを入れ替えましょう。食卓にミントやレモンを飾ると、爽やかな香りでよりすっきりと目覚め、食欲もわくのでおすすめです。



- 夜におすすめの香り・・・ラベンダー・サンダルウッド・サイプレス
- 朝におすすめの香り・・・ペパーミント・レモン・ローズマリー