

ほけんだより 2月

大阪府立大手前高等学校 保健室



あっという間に2月も終わり・・・

昨年の春には慣れない電車通学で真っ青になって保健室に駆け込んできた1年生もいましたが、いまではすっかり大手前生の顔になり、勉強に部活動にと活躍しています。4月には先輩となり、学校の中心となって活躍する機会が増えてきます。ON/OFFをうまく切り替えられるように、上手なリラクソスの仕方を身につけましょう。

2年生は進路について具体的に考えていく時期です。3年生になると部活動も締めくくりのときを迎え、土日には今まで以上に模試が入ってきて、体力的にも精神的にもしんどいが増えてきます。これからの毎日を健康に過ごせるように、基本的な生活習慣を見直し、高校生活最後の1年を充実したものにしましょう。

学習効果を上げる香り

～こころとからだに効くアロマ～

日に日に日差しが明るくなり、本格的な春はすぐそこまで来ています。春は次のステップに向けて大きくジャンプするとき。冬の間に蓄えたエネルギーを解き放ち、新しい年度に向けて大きく羽ばたく準備をしましょう。

～ 香りを上手に取り入れて学習効果を上げよう！ ～

1. まず、勉強をする準備をしましょう。机の上はきちんと整理されていますか？ 余計なものを片づけて、抗菌力に優れたタイム精油を1～2滴落とした水で雑巾を固く絞り、机を清拭しましょう。気持ちがすっきりしてやる気が出てきます。
2. さて、机上がきれいになったらいよいよ勉強。集中力を増してくれるローズマリーやレモンの香りをお部屋に漂わせましょう。
3. 人の集中力はそれほど長くは続かないもの。適宜休憩を取ることが大切です。休憩の時にはリフレッシュできるグレープフルーツの香りをおすすめです。グレープフルーツの香りにはストレスによる食べすぎを防ぎ、食欲を調整してくれる働きがあります。
4. しっかりと勉強をしたら、リラックス効果の高いオレンジやラベンダーの香りで疲れた頭を労わりましょう。気持ちを落ち着ける作用のあるベルガモットの香りを付けたアールグレイティーでホッと一息入れるのもおすすめです。

花粉の季節が来たよ！



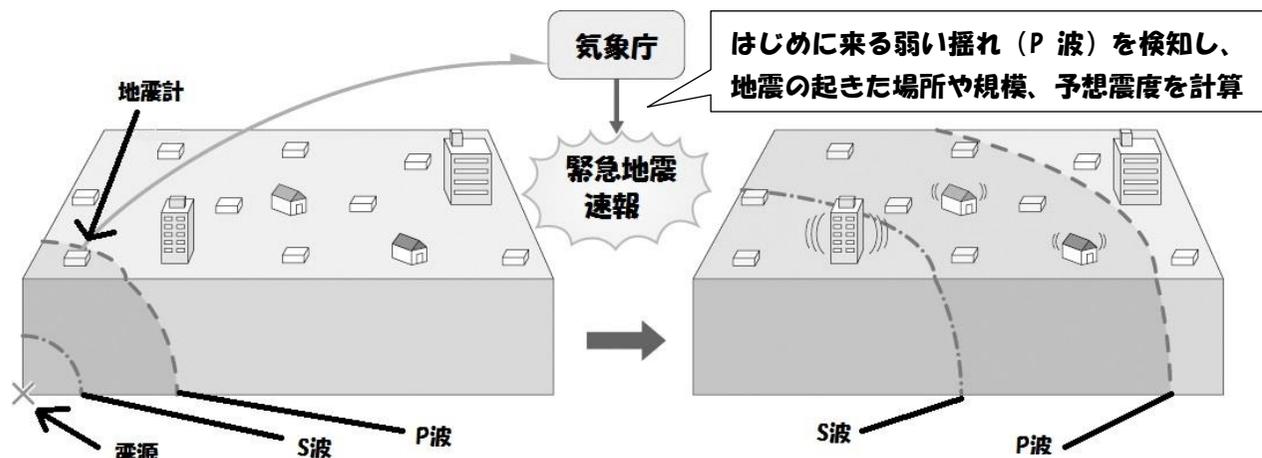
◎ 緊急地震速報を知っていますか？

数秒後に強い地震が来ることがわかれば、とっさに身構えて、危険を回避する行動を取ることができます。そのための大切なお知らせ、それが「緊急地震速報」です。気象庁では来月（3月）から緊急地震速報を発表するために従来の計算方法に加えて、新しい計算方法を導入します。これにより、より早く、より正確に緊急地震速報が発表されます。

では、そもそも緊急地震速報とはどういったしくみなのでしょう？

緊急地震速報は、地震の発生直後に、弱い揺れ（P波）を検知し、各地での強い揺れ（S波）の到達時刻や震度を予想し、可能な限り素早く知らせる情報のことです。従って、所謂「予知」ではありません。今、まさに地震が発生したことを知らせているのです。

地震が発生すると、震源からは揺れが「地震波」となって伝わっていきます。地震波にはP波とS波があり、P波の方がS波より速く伝わる性質があります。一方、強い揺れによる被害をもたらすのは主に後から伝わってくるS波です。このため、地震波の伝わる速度の差を利用して、先に伝わるP波を検知した段階でS波が伝わってくる前に危険が迫っていることを知らせます。



★P波とS波の速度の差から強い揺れ（S波）が来る前にお知らせ

緊急地震速報は震度5弱以上が予想されたときに発表されます。慌てずに**まず身の安全をはかり**ましょう。屋内では**頭を保護**し、丈夫な机の下など安全な場所に避難します。そのとき、机が動かないようにしっかりと机の脚などを持つことが大切です。最近では、地震を検知した場合に自動でガスが止まったり電気のブレーカーが落ちるしくみになっているお家も多いので、無理に火を消しに行ったり、**慌てて外に飛び出さない**ようにしてください。電車やバスに乗っているときにはつり革や手すりにしっかりとつかまり、**乗務員の指示に従う**ようにしましょう。勝手に線路に下りることはとても危険なので絶対に止めてください。最近のエレベーターは地震を検知すると最寄りの階に自動的に止まるようになっていますが、もし、止まらないときには、**全部の階のボタンを押して、止まった階で速やかに外に出**ましょう。

強い揺れがおさまったら**周りの状況・安全を確認して**、避難することが必要です。特にゆっくりと長く続く強い揺れの場合は、津波の発生を伴う地震である可能性が高いです。テレビやラジオ、防災アプリなどで**正しい情報を得て、避難行動**を取りましょう。



緊急地震速報
来る前に知る

緊急地震速報は、地震が発生してから、その揺れを検知し、解析して発表する情報です。緊急地震速報が発表されてから強い揺れが到達するまでの時間は、数秒から長くても数十秒程度と極めて短く、場合によっては緊急地震速報が強い揺れの到達に間に合わないことがあります。そのために日ごろの備えが大切です。

◎ 地震に対する日頃からの備え

1. 室内の家具などが「倒れない」「物が落ちない」「移動しない」工夫をしておこう
 - 地震が起きたら家具などは必ず動きます。冷蔵庫などの重いものでも倒れたり、吹っ飛んできます。**安全なスペース**を確保しておきましょう。
2. 訓練に参加して、身を守るための行動を実際に**身体を動かしてやってみよう**
 - やったことのないことは絶対にできません。テスト前にテスト勉強をするのと同じで、身を守る行動を叱咤のときにできるように練習しておきましょう。
3. 非常用持ち出し袋・備蓄品を用意しておこう
 - 備蓄の目安は**最低でも3日間、できれば1週間分**準備しておきましょう。
4. 家族間の安否確認方法を確認しておこう
 - **災害時には携帯電話などはつながらない**ことが多いので、事前に連絡方法や集合場所などを話し合っておき、外出の予定などについても日ごろから家族で共有しておくようにしましょう。
5. 避難場所や**避難経路を確認**しておこう
 - いざというときに慌てないように、ハザードマップを確認しておきましょう。できれば避難場所まで実際に歩いて避難経路の確認をしましょう。



〈持ち出し袋の例〉



〈本校の備蓄倉庫〉

＜ 学校の備蓄について ＞

3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。本日、みなさんが入学時に購入し、備蓄としてお預かりしていたアルファ米・災害備蓄用ビスケット・水(1本)をお返ししました。残りの水(500ml×3本)については保健室にありますので、各自で取りに来て下さい。(不要な人は寄付していただければ、学校で活用させていただきます。)

お返しした備蓄品は期限がまだ残っていますので、家の備蓄に足したり、春から一人暮らしになる人もいるでしょうから、新生活に向けての準備に活用したりしてください。もちろん、卒業を祝って家族と一緒に試食しながら今後の緊急時の行動について確認しておくこともおすすめです。

1・2年生のみなさんについても大規模災害に備えて、みなさんが学校に一晩待機できるように、入学時に備蓄食料・水を購入してもらい、レスキューシートなどと共に学校で備蓄しています。お預かりしている保存食・水は無事に卒業の日を迎えられたときにお返しします。