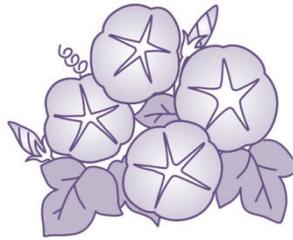


# ほけんだより7月がつ

大阪府立大手前高等学校 保健室



先月の大阪北部を震源とする地震は、みなさんが今までに経験したことがない大きな揺れでした。地震後すぐに交通機関も運行停止となり、丁度通学時間と重なっていたため、困ってしまった方も多くいました。学校では5月30日に地震と火災を想定した避難訓練を行いました。避難訓練の大切さを再認識すると共に、秋に行う防災教育の時間に、地震について

もっと詳しくお伝えしたいと考えています。

大手前高校では大きな被害はありませんでしたが、自宅や親戚などが被災した方もいると思います。被害に遭われた方々に心からお見舞い申し上げます。

さて、いつ起こるかわからないもの、それが地震です。先日、全国地震動予測地図の2018年版が発表されました。大阪の地震の直後ということもあり、ニュースでも大きく取り上げられました。6月18日に起きた地震と同じかそれ以上に大きな地震が起きる可能性は日本中にあります。日本は世界的にみても地震の多く起きる国です。今回大きな地震が起きたからといって、今後大阪で地震が起きる可能性は低いだろうと安心してはいけません。かといって、いつ地震が起きるか必要以上に恐れながら暮らすことはできないですね。正しい知識を持つことで、正しく地震を恐れ、物だけでなく、心の備えもしておきましょう。南海トラフを震源とする地震は今後50年以内に90%以上の確率で起きると予想されています。また、大阪にある活断層帯の長期的な発生の予測も決して低いものとはいえません。地震に備えてできることから始めてみませんか。

## ◎ 調べてみよう！

### ◇ ハザードマップを見たことがありますか？

- 自治体では地域ごとにハザードマップを作成しています。自分の身の回りでどんな災害が起こりうるのか、調べてみましょう。
- 地震による揺れの強さは地震の規模や震源からの距離、地盤の軟らかさなどによって大きく変わります。「J-SHIS Map」というサイトでは地図で自分の住んでいるところの危険を調べられます。QRコードを載せておきますので是非一度自分の住んでいる場所について調べてみてください。



J-SHIS Map

## ◎ 確認してみよう！

### ◇ 先月の地震で倒れてきたり、落ちてきたりしたものはありませんか？

- 地震でケガをした人の半数近くが家具類の転倒・落下・移動によるものです。家具類の転倒・落下・移動は直接当たってケガをするだけでなく、躓いて転んだり、割れた食器やガラスを踏んだり、避難通路を塞いだりするなど、様々な危険をもたらします。
- 特に寝ているときに物が落ちてくるととても危険です。今日帰ったら、実際に布団に入って周りを見て確認してみましょう。
- 今回の地震では徒歩で帰った人も多くいました。もし、交通機関がストップしたら、駅までの道

で地震にあったら等、学校や自宅以外の場所にいるときのことを想定し、どうしたら安全を確保できるか、シミュレーションしてみましょう。

## ◎ 家族で話し合っておこう！

### ◇ 地震のとき、家族との連絡はどうしましたか？

- 平成23年3月11日に起きた東日本大震災では多くの方が津波により亡くなりました。その中で岩手県釜石市の小・中学校生の多くが助かり、「津波てんでんこ」という言葉が広く知られるようになりました。地震等の大規模な災害が起こったときには家族同士がすぐに連絡が取れるとは限りません。地震が起きたらどうするのか、家族で非常時の行動について話し合っておきましょう。高校生になると家族と一緒に過ごすことも少なくなります。保健室で体調が悪くなって、おうちに連絡するときに、保護者の方の所在を知らないという方が時々います。いつも携帯電話やLINEがつながるとは限りません。普段から出かけるときにはお互いに「いつ、どこに、誰と、行くのか、何時に帰ってくる予定か」を伝え合っておくことも防災の一つです。



## ◎ 地震・防災について学ぼう！

### ◇ 居安思危 思則有備 有備無患 (安きに居りて危うきを思う 思えばすなわち備えあり 備えあれば患い無し)

- もうすぐ夏休み、楽しい遊びの計画を立てている人も多いと思いますが、今年は遊び + 学びの旅プランを立ててみてはいかがでしょうか？

例えば、過去の教訓を未来へ伝えるために、淡路島には平成7年に起きた阪神・淡路大震災で出現した断層をありのままに保存している「野島断層保存館(北淡震災記念公園内)」があります。断層だけでなく、断層によってずれた花壇や塀、当時を再現した模型などもあり、地震災害について学ぶことができます。

日帰りで学べる施設もたくさんあり、大阪市内では、「阿倍野防災センター(最寄り駅:地下鉄阿倍野)」、「津波・高潮ステーション(最寄り駅:地下鉄阿波座)」、神戸では「人と防災未来センター(最寄り駅:阪神電鉄岩屋)」がおすすめです。また、大阪ドーム前の大正橋の袂には「大地震両川口津波記念碑」、堺の大浜公園内には「擁護璽(ようごじ)」といういずれも安政南海地震による津波被害とその教訓を記録した碑があります。

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。(バイアスとは「偏り・偏見」のことです。正常性バイアスは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対して心が過剰に反応し、疲弊しないためにある必要な働きですが、災害時にはこれが正常な判断を誤らせて「大丈夫だ」とってしまう認知のことです。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です。)

また、今回のような大きな災害を経験すると、自分では「大丈夫」と思っている、思った以上にショックを受けていて、地震から何日も経ってから、「眠れない」「いらいらする」「不安になる」などのストレス反応と呼ばれる症状が出てくることがあります。ストレス反応はいつもと違うショックを受けたときに出てくる自然な反応で、安全で安心できる生活を続けるうちに徐々におさまっていきますが、つらかったり、泣きなくなったりするときは我慢せずに、保護者の方や担任、保健室などに相談してくださいね。

保健室の前の廊下の壁に自分でできるリラックス法を掲示しています。こちらを参考にしてください。



# 予防が大事 熱中症



暑くなってくると注意が必要なのが「熱中症」です。気温や湿度が高いときに激しい運動をしたり、室温の高い場所に長時間いたりすることで、体の中の水分が不足したり、体温の調節ができなくなったりして、頭痛やめまい、高熱、けいれんなどの症状が出ます。熱中症にならないための方法を身につけ、普段から実践できるようにしてください。

## 熱中症になりやすいのはどんなとき？

### 注意が必要な環境の条件

#### ●気温や湿度が高いとき

発汗により体の水分や塩分が不足した状態になります。



#### ●急に暑くなったとき

梅雨の晴れ間など、体が暑さに慣れていないときは要注意です。

#### ●風がないとき

汗が乾くときに体温は低く調整されます。風がないと汗が乾きにくいいため、体温調整がうまくできません。

### 注意が必要な身体の条件

#### ●寝不足のとき

前日の疲れがとれず、体調不良の原因にもなります。

#### ●朝ごはんを食べていないとき

朝食を抜くと睡眠中にかけた汗で不足した水分・塩分が補給できません。

#### ●下痢や発熱など体調不良のとき

下痢のときには体が脱水状態になり、発熱のときに運動をしたりすると更に体温が上がってしまいます。

## 熱中症にならないために守ってほしいこと

- しっかり睡眠をとる
- 朝食をしっかり取る
- 規則正しい生活習慣で体調を整える
- こまめに水分をとる
- たくさん汗をかいたら塩分もとる  
(塩分も一緒にとれるスポドリがおすすめ)
- 運動するときは30分に1回は休憩する
- 体調が悪いときは無理せず体を休ませる



## 新常識

## ★ニオイが気になる汗の対策★

汗の99%は水分で、出てきた瞬間は無臭。汗臭くなるのは皮膚の表面で垢や皮脂などと混じって雑菌が増殖するためです。止まらない汗とニオイにこんな対策。



### ぬれタオルで軽く吸い取る

乾いたタオルでゴシゴシふくのはダメ。汗は蒸発する時に体温を下げます。ぬれたタオルでそっと吸い取り皮膚を湿らすと、汗は蒸発しやすく、体温が下がるため汗も止まります。またニオイ成分は水に溶けやすいので、ぬれタオルでふくとニオイ対策にもなります。



### 汗を増やす

汗をかかない生活はニオイには逆効果。汗腺が発達した人の汗のほうが臭わないのです。汗腺を発達させるには、  
・運動と入浴でふだんから汗をかく  
・冷房にあたりすぎない



## 今月のかおり

### ～こころとからだに効くアロマ～

登下校時の日ざしが一段と強くなり、日焼けを気にする季節になりました。

日焼けした肌は乾燥して、ほてりを感じることもあります。ひどい日焼けの場合は医療機関での治療が必要ですが、日常のケアとしてアロマを使ったスキンケアローションはいかがですか？

精油を抽出するときに得られる副産物である芳香蒸留水はそのままでも化粧水として用いることができますが、芳香蒸留水に保湿効果を高めるグリセリンと好きな香りの精油を混ぜることで、オリジナルのスキンケアローションが出来上がります。肌がべたつきがちな人はグリセリンの代わりに無水エタノールを加えるとさっぱりとした仕上がりになり、ほてった肌のクールダウン用にも使えます。汗でべたべたした肌に市販の汗拭きシートを使うのもいいですが、ガーゼやコットンにローションを染みこませてふき取るとさっぱりしますよ。

### ～ アロマスキンケアローションの作り方 ～

#### 〈材 料〉

芳香蒸留水	50ml
グリセリンまたは無水エタノール	5ml
好みの精油	1滴

#### 〈作り方〉

ガラスの遮光瓶に芳香蒸留水、グリセリンまたは無水エタノール、好みの精油を入れて振り混ぜる。

#### 〈注 意〉

- Ⓧ 手作りのローションは腐敗や酸化を防ぐために冷蔵庫で保存し、1ヶ月以内に使い切りましょう。
- Ⓧ 肌に合わないときは直ちに使用を中止し、流水でしっかりと洗い流した後、医療機関を受診してください。

