

ほけん委員会だより

第1号

2015年9月16日
発行

千厩高校保健委員会

こんにちは！保健委員会です！後期委員会に変わり、1、2年生主体で活動します。私たちは今年度ほけん委員会だよりを3回発行します。今回は、第1弾！9月は、防災月間です。皆さんの身の回りは、大丈夫ですか？

みなさん校舎を丁寧に使っていますか？校舎には、所々危険箇所があります。ちょっとした気のゆるみで怪我をすることもあります。そこで！保健委員会では校舎を点検して「ヒヤリマップ」を作成しました。普段の生活行動を見直しましょう。裏面を見てね！



ヒヤリマップの通り校内では危険な箇所が多数あります。原因は

- ・普段の生活での注意不足や丁寧に使われていない
 - ・掃除が不十分
- など他にもいろいろな原因が考えられます。これを機にヒヤリマップを見て校舎の使い方を直しましょう。



後期委員
委員長
2年生
皆さ
んが
安全
な環
境を
作ら
な
い
よ
う
に
努
め
ま
す。

今月に入り、暑かったり、寒かったり気温の差が激しくなっています。風邪を引かないように気をつけましょう。

休養・十分な睡眠をとりましょう。

部活動などで、疲れが溜まったり、体調を崩しやすい時期です。自分自身で体調管理をしましょう



たんぱく質 からだの組織を作る 筋肉、骨
糖質 エネルギー源になる かわら、脳
脂質 エネルギー源になる 体温調節
ビタミン からだの調子を整える 血管
ミネラル からだの調子を整える 骨、歯
バランスのとれた食事を心掛けましょう。

野菜は…
ビタミン、ミネラルを多く含みます。
いつもの食事に野菜をプラスしましょう。

「十分な睡眠」とは…1人ひとり違いますが、本来起きている屋間に眠くならないために自分がどのくらい寝ればいいのか、そして疲れているときは、少し多めに睡眠時間をとるなど、自分で管理しながら生活しましょう。

覚えて
いますか？

「いざ」というときの…

◎ 非常口

◎ 避難経路

◎ 避難場所

⚠ 危険がある建物

⚠ 川、河口、海の周辺

⚠ 倒れる・壊れる

⚠ 崩れやすい場所

大規模な地震や大雨、台風などの災害が起こり、いち早く安全な場所に避難する必要があるとき…なるべく冷静に、かつ急いで行動するためには、こうした情報面でも日頃からの備えが欠かせません。「どこに避難する？」「どのルートで？」「近づかないほうがいい場所は？」など、定期的に確認、アップデートをしておきましょう。

保健委員会では、トイレと流しの清掃活動を行っています。活動している中で気が付いたことは、

- ・流しの中に髪の毛が落ちている
- ・蛇口の周りがきたない

ということです。普段から一人ひとりが意識すれば直ると思うので、気を付けましょう！

生徒会の9月の月目標は、
「校舎の使い方を見直す」です。
皆さん、校舎をきれいに使おうと意識していますか？
生徒会と連携して校舎の使い方を全校生徒に見直してもらうために月目標に設定していただきました。
意識して学校生活を送ってみましょう。