

保健だより 9月

小山南高校 保健室

夏休みが明け 2 学期が始まりました！2 学期は修学旅行や体育祭と行事が盛りだくさんです。また季節も夏から冬へと移り変わる時期でもありますね。寒暖差が大きい学期となりますので、よく寝て、よく食べ体調を整えながら 2 学期を乗り切りましょう！



●30 年以内に 70%の確率で発生！

首都直下地震で想定されるマグニチュード 7 程度の地震の 30 年以内の発生確率は、70%程度（2020 年 1 月 24 日時点）と予測されています。災害は来ると分かっているにもかかわらず、無意識のうちに「自分だけは大丈夫」という正常バイアスが働くことがあります。災害を自分のことと捉え、災害への備えをしておきましょう！

正常性バイアスってご存知ですか？

人間は、災害が起こると言われていても、他の地域が被災しても、なぜかつい「自分だけは大丈夫」と思ってしまいます。これを**正常性バイアス**、あるいは**楽観主義バイアス**などと呼びます。日常生活では些細なことで不安にならずに目の前のことに取り組めるので非常に役立つ仕組みなのですが、災害時には仇になることも。



災害が起こったら、正常性バイアスが働かないよう、意識して気持ちを「非常事態モード」に切り替えましょう。そして、家族や周りの人が正常性バイアスに惑わされていたら、「なにより命が大事」「早く逃げなきゃ」と声をかけてください。もしかしたら、それが命を救うことになるかもしれません。



●災害時に必要な水の量

災害時に必要な水は 1 人あたり 3L／日です。これを最低でも 3 日分用意しておく必要があることを考えると、日頃からの準備が大切ですね！



災害時に必要な水の量はどれくらい？

大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。

飲用水

命を守るための水

必要量

1人あたり1日 3L

最低でも 3 日分

(=2L ペットボトル約 5 本)

生活用水

手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水

必要量

あればあるほど良い

いずれも賞味期限の長い 2L ペットボトルを購入し、1 年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。



ぜひできることからやってみてください



公共の相談機関をお知らせします。悩みがある人は抱え込まずに積極的に活用してくださいね。

◎チャイルドライン

0120-99-7777 毎日午後4時～午後9時

◎栃木いのちの電話

028-643-7830 365日 24時間

◎あなたのいばしょチャット相談 365日 24時間



チャットでの相談
窓口もあります！



公費負担での接種は9月までに接種が必要です！

●子宮頸がんのキャッチアップ制度

平成25年6月の国からの勧告により、これまでHPV（子宮頸がん予防）ワクチン接種の積極的な勧奨は控えられていました。しかし国の専門家による会議において、最新の知見を踏まえた上で、改めてHPVワクチンの安全性について特段の懸念が認められないことが確認され、接種による有効性が副反応のリスクを明らかに上回ると認められたことから、接種勧奨が再開されることとなりました。

（参考 小山市HP）