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 かっていても、無意識のうちに「自分だけは大丈夫」と思う正常バイアスが 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 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!

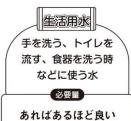


災害時に必要な水の量はどれくらい?

MINIS ANNO MARIANIS ARRESTINIS AR ANNO ARRESTINIA ARRESTINA MINISTRA MARIA DE MINISTRA MINISTRA MINISTRA MINISTRA

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。

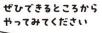




いずれも賞味期限の長い20ペットボト ルを購入し、1年間など期限を決めて保管 するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・



生活用水として利用し、 買い替えましょう。





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)