

令和4年 3 月 23 日  
調布市立第四中学校  
保健室  
3月号 NO2



いよいよ、今年度も終わりを迎えようとしています。みなさん1年間、楽しく元気に過ごせましたか。新型コロナウイルスによる感染症対策が続き、行事が中止になることや縮小されることもありました。その中でも「今できること」を前向きに取り組もうとしている人が多くみられて嬉しく思いました。給食の前や、体育の活動を終えた後は、どの学年も手洗い場に直行していましたね。少しずつ気候が温かくなっているので、屋外で距離のとれるときはマスクを外して熱中症予防も意識して過ごしてください。今後も感染症対策を続けていきましょう。

### 春休みの間にチャレンジ!!「新学期に向けて生活リズムを整えよう」

休みの日が続くと、どうしても生活リズムが乱れやすくなります。朝寝坊をすると、夜の寝つきが悪くなり夜更かしをして、また朝寝坊…。学校が休みでリズムが乱れやすいからこそ、睡眠を意識して生活をしてほしいです。しっかり眠ったつもりでも、日中に眠気を感じる人はぐっすり眠れていないのかもしれませんが。「よい睡眠の3つのポイント」のうち1つでも当てはまる人は、毎日の生活リズムを見直しましょう。

また、生活リズムを整えるために大切にしてほしいのは「朝ごはん」です。朝ごはんをたんぱく質と糖質を摂ると体内時計がリセットされることがわかっています。朝ごはんを食べないと、昼ごはんで血糖値の急激な上昇がおこり、高血圧や脂質異常などのリスクを高めてしまうそうです。右の表に、理想の朝ごはんのバランスを載せました。ただ、「朝ごはんは食べる気がしない…」と食欲が出ない人は、ヨーグルトやフルーツなど手軽なものから始めてみましょう。新学期に向けて、毎日の生活を見直してみてください。



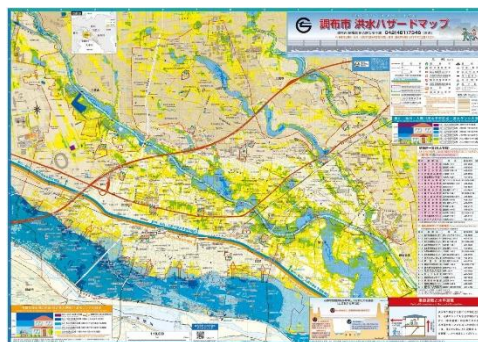
～よい睡眠の3つのポイント～	
睡眠の“リズム”	毎日、同じ時間に起きていますか？
睡眠の“量”	十分な時間、眠ることができていますか？
睡眠の“質”	起きた時、すっきりしていますか？

理想の朝ごはんは、 「糖質」＋「2種類のたんぱく質」	
糖質	パン ごはん
たんぱく質 2種類	たまご、魚（ツナ缶や鮭フレークでもOK!） 納豆、みそ汁、豆乳 など…

## Dr ニュース「水がなくなると大変だ!」

今回の Dr ニュースでは、災害時の水についてまとめました。調布市には大きな多摩川、四中の近くには野川があるので、川の氾濫や浸水が心配です。調布市が発行している「調布市 洪水ハザードマップ」で自宅の位置を確認しておきましょう。

前回のDrニュースでもお伝えしましたが、災害時に備えて1番用意しておかなければならないものは「水」だそうです。4人家族の場合、1週間分の備えは「2L×6本×8箱」が必要になるそうです。飲料水以外にも、調理用や手や体を洗うための水を用意するとなるともっと必要になります。



↑ 調布市 洪水ハザードマップ

6 安全な水とトイレを世界中に

水がなくなると大変だ!

水はなくなる

- 風呂の水はためておく
- やかんに水を入れる
- ラップをお皿に広げて水は運ぶにくい

大地震のあと水の供給が受けられるようになった時など水がある場所が見つかったりした時、水を運ぶための手段を3つ挙げます。

- 1 傘  
傘の内側を使う
- 2 ゴミ袋  
厚手のゴミ袋
- 3 ダンボール箱  
ビニール袋をかぶせる

4人家族 1週間分の備え

2L 6本入りの場合、

**× 8箱**

最低でも必要です。

水道が使えなくなると、水洗トイレも使えなくなります。非常時に備えて、防災用の簡易トイレを用意しておく心安心です。また、災害時は東京都水道局の「災害時給水ステーション」が開設されます。調布市には、上石原・仙川・深大寺・調布西町の4つの配水場があります。しかし、水を運ぶための道具がないと避難している場所まで持っていくことができません。今回のDrニュースには、身近にあるもので水を運ぶ手段を3つ載せています。万が一の時に備えて、覚えておきましょう。



ありがとうと言うだけで...



## 「ありがとう」がたくさん溢れる生活を送ろう

新学期を迎えるにあたって緊張している人も多いと思います。新しい環境に馴染めるかなと不安に思っている人もいるのではないのでしょうか。そんな人はぜひ「ありがとう」の気持ちを伝えることを心掛けてきましょう。

「ありがとう」の言葉は、言われた人も伝えた人もなぜか不思議と元気が湧いてきます。「話しかけたいけど、何から話せばいいかわからない!」。そんなときは小さなきっかけを見つけて「ありがとう」と伝えてみましょう。



ココロが  
あたたかくなるのは  
どっち?

