

ほけんだより 9月



藤嶺学園藤沢中学・高等学校
保健室

あっという間に夏休みが終わってしまい、2学期が始まりました。久々の学校生活に慣れてきましたか？まだまだお休みモードから抜けられないみなさんも、少しずつ切り替えていきましょう！



9月1日は防災の日

さて、8月8日には南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）が発表されました。（15日に解除）そして、神奈川県でも震度5弱を観測する地震がありました。夏休み中の地震をきっかけに、自然災害をより身近に感じた人も多いのではないのでしょうか。いつ大規模地震が起きてもおかしくないことに留意して、日ごろから災害に対する備えをしてください。

☆みんながチェックしている災害対策

非常食や水の備蓄

家族の1週間分を用意するのが望ましいとされています。

防災セットの準備

食料、救護用品、薬、マッチなどを入れたリュックを用意しておきましょう。

避難方法・避難場所・連絡手段の確認

ハザードマップの確認や、家族の連絡先をメモしておきましょう。

自宅を見直そう

外に出るまでの避難ルートに物を置かないことや、落下物に備えて収納を見直しましょう。



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「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も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。もしかしら、それが命を救うことになるかもしれません。



健康診断結果速報

5月に実施した健康診断の結果が、夏休み前に配布されました。みんなが気になる身長・体重だけでなく、他に悪いところなかったか、受診勧告書は入っていないかを再度確認しましょう！

☆身長

中1	153.9 cm (154.0 cm)	高1	168.6 cm (168.8 cm)
中2	161.7 cm (160.9 cm)	高2	169.8 cm (169.9 cm)
中3	167.2 cm (165.8 cm)	高3	171.0 cm (170.7 cm)

☆体重

中1	44.4 kg (45.7 kg)	高1	60.0 kg (59.1 kg)
中2	49.0 kg (50.6 kg)	高2	62.0 kg (60.7 kg)
中3	54.0 kg (55.0 kg)	高3	64.6 kg (62.5 kg)

☆歯科検診（未処置のむし歯がある人）

中1	9.5% (10.6%)	高1	9.3% (13.1%)
中2	6.2% (11.2%)	高2	10.7% (14.7%)
中3	5.6% (12.2%)	高3	14.4% (16.9%)

身長・体重は各学年の平均値です。歯科検診は未処置のむし歯があると診断された生徒が、学年の何%かを示しています。

※（ ）内の数字は令和4年度学校保健統計調査の全国平均値です。