

## 2学期が始まりました

2学期が始まって2週間が経ちました。短い夏休みでしたがお休みモードから学校モードに戻りましたか？この時期は、まだまだ暑さが残り夏の疲れや、今年は新型コロナウイルス感染症感染予防のためのマスクによる暑さ疲れ、またお彼岸を境に朝晩は過ごしやすくなりますが一日の気温差が大きいことなど、とても疲れやすくなります。

早寝・早起き・朝ご飯で、いつも以上に体調に気を配りましょう。

## 考えよう「備え」「予防」の大切さ

9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」。いずれにしても私たちの命と健康と深い関わりをもっていますね。また、災害被害を減らすための「備え」、けがや病気にならないための「予防」と、何かが起きる前の予測や準備が重要なポイントとなるという共通点もあります。

さて、一方、2学期がスタートしましたが、みなさんの健康状態はどうでしょうか？

・暑さによる疲労 ・睡眠不足 ・体のだるさ ・頭痛、腹痛

これらの課題を抱えている人は、普段の生活習慣における予測や準備が十分でない可能性があります。いざというときにも、自分や周りの人の命や健康を守る行動をとれるか・・・。

それはやはり、日頃の生活の中に答えがあると思います。自分の課題をいち早く見つけ、改善に努めたいですね。

### 感染症と災害 避難はどうする！？

もしもコロナウイルスの心配がある中で、災害が起きたら・・・？

危険な場所にいるなら**避難するのが原則です。**

さらに、知っておくべき避難のポイントとして次の5つがあります。

- 1 安全な場所にいる人まで、避難場所に行く必要はない
- 2 安全が確保できる、親戚・知人の家への避難も考える
- 3 マスク、消毒液、体温計はなるべく持参する
- 4 避難場所、避難所が変更・増設されているところもあるので、災害時は市町村ホームページを確認する
- 5 豪雨のときの屋外の移動は、車も含めて危険。車中泊をする場合は、浸水しないよう周りの状況を確認する