



8・9月の保健目標:けがを予防しよう

# 夏休みの生活で「体内時計」が乱れてしまったら…

ポイント  
**1** 朝の太陽の光を浴びよう



これにより、ずれた体内時計をリセットすることができる

ポイント  
**2** 朝ごはんを食べよう



ポイント  
**3** 寝る前のスマホやパソコン、ゲーム、テレビなどを避けよう



夜、電子機器の画面から出る明るい光を浴びると、体内時計が後ろにずれてしまう

## 第1回 地域学校保健委員会

8月20日(火)に武蔵台公民館の多目的ホールで地域学校保健委員会が開催されました。防災教育コーディネーターの宮崎賢哉さんのご指導の下、「HUG(ハグ)」と呼ばれる避難所運営ゲームを通して、もしも災害時に学校や公民館が避難所となった場合、学校や地域はどのように行動すればよいのかを考えました。

避難所運営ゲームは、6人前後のグループになり、次々と読み上げられる避難者の情報(年齢・性別・体調や家庭の事情・ペットの有無など)が書かれた小さなカードを、体育館や教室を見立てた模造紙に並べていくゲームで、途中避難所で発生するイベント(毛布の搬入、仮設トイレの設置、マスコミの取材の申し込みなど)にもどのように対応することが適切か話し合いながら決定していきました。

避難所は、被災者の命を守り、その先の日常を取り戻すために生活していく場所となります。被災者の置かれた状況や要求は様々であり、全てに応えることは困難ですが、できるだけ公平になるよう配慮し、振り分けていくことが避難所運営者に求められることがわかりました。そして、そのための心構えと日ごろの備えがとても重要であることを再認識しました。

