

# ほけんだより

9月

2025.9.1  
清流中学校  
保健室

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期です。みなさん、充実した夏休みを過ごすことができましたか？勉強を頑張った人、部活に打ち込んだ人、旅行やお祭りなど夏のイベントを満喫したという人もいるでしょう。

夏休み中、夜ふかしをしてしまったという人は、早く正しいリズムに戻し「夏休みモード」から脱出できるようにしましょうね。毎朝、決まった時間に起きることが、生活リズムを整えることにつながりますよ。



## 抜け出せ! 夏休みモード



寝る前のスマホや  
ゲームはやめて早く寝る



早く起きて  
日光を浴びる



朝ごはんを  
しっかり食べる

やる気が出ない。体が重い。なんだか気持ちののらなくて、夏休み前にはできていたことができなくなってしまった…。夏休み明け、こんな症状がでている人はいませんか？そんなときは、睡眠・食事の時間を決めて【生活にメリハリをつける】、LINEやSNS、YouTubeなどのインターネットから離れ【脳と心を休める】、焦らず【無理をしない】ことを意識してみてください。だんだんと、体の調子が戻ってくると思いますよ。

それでもうまくいかないというときに大切なのは、辛い気持ちを【一人で抱え込まない】ということです。相談相手は、家族や友人、先生など誰でもかまいません。【弱音をはける相手がいる】ということが、あなたの気持ちを少しだけ楽にしてくれます。何か、相談しづらいことで悩んでいる場合は、【スクールカウンセラーの先生とお話する】のもOK。保健室で予約ができるので、いつでも相談してくださいね。

## 2学期の青木スクールカウンセラー勤務日

時間：10時半～16時（最終受付）

日程：9月 10日・17日・24日

10月 1日・8日・15日・22日・29日

11月 12日・26日

12月 3日・17日

※勤務は水曜日のみ



### <保護者の方へ>

スクールカウンセラーは、生徒はもちろん保護者の方のご利用も可能です。ちょっと話を聴いて欲しい、子育てのことで悩んでいる...など何でもご相談いただけます。大人になると、悩みや辛さをひとりで抱え込んでしまいがちです。こんなことで相談してもいいのかな？と思わずに、気楽な気持ちでご利用ください。「聴くことの専門家」である青木先生に話をすることで、きっと、気持ちが楽になりますよ。

**※面談を希望される場合は、担任または養護（新井）まで、連絡をお願いいたします。**

# 今月は防災月間です

地震や台風などの自然災害に対する知識や意識を高めることで、もしものときに備えた準備ができるようにしていきましょう。



9月1日は防災の日



「防災の日」は、大正12年9月1日に発生した関東大震災を教訓として、一人ひとりの防災意識を高めることを目的に定められました。また、この時期に多い台風への心構えという意味もあるそうです。非常用持ち出しバッグの準備や点検をしたり、災害発生時の避難場所や連絡手段などについて、家族で話し合ったりする機会にしましょう。

## 避難生活を 支えるもの

携帯トイレなど  
衛生面や睡眠に  
関わるもの

／  
おうちのひと  
と



## 応急手当用の 救急セット

ばんそうこうなど  
ケガをしたときに  
備えるもの

## 必需品

眼鏡など  
生活に欠かせない  
調達しづらいもの

## 非常用持ち出し袋を確認!

すぐに避難しなければ命に関わるような危険が迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万が一のときのために、おうちのひとと用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

## 避難時に使うもの

ヘルメットなど、  
避難先までの移動を  
サポートするもの

## 水と食料

支給まで  
時間がかかることも。  
最低三日分×家族分の  
水と食料を

## 貴重品

現金など  
避難生活の継続、  
生活の立て直しに必要なもの

## 情報収集ツール

ラジオなどスマホが  
使えなくても  
情報を集められるもの

## AEDや非常口の場所を 覚えておこう



AEDは、心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器です。電源を入れると自動で使い方を説明してくれるので、誰でも安全に使うことができます。

非常口のマークには、背景が緑色のものと白色のものがあるのを知っていますか。緑色は「ここが非常口だよ」、白色は「この先に非常口があるよ」のマークです。つまり、避難の際は白色（ルート）をたどって、緑色（ゴール）を目指すということです。



もしもの時に備えて、学校や通学路の近くの設置場所を覚えておこう