# ほけんだよりの

北島中学校 保健室

令和7年8月25日(月)

長い夏休み期間が終わり、2学期がスタートしました。まだ夏休みモードのまま、今日を迎えた人も少なくないのではないでしょうか。なるべく早く、学校モードに切り替えていきましょう。まずは、「早寝・早起き・朝ご飯」から始めてみると良いと思います。この3つは、生活習慣を整える基本となり、今の季節には、熱中症対策にもつながります。引き続き、熱中症対策も忘れず、暑い毎日を乗り切りましょう。

# מוזומוזומוזומוזומוזומוזומוזומו

### 自分の生活スタイルを見直してみましょう!

北島中のみなさんには、夏休み中8月 | 日~8月 24 日の期間、自分で目標決定をした「メディアコントロール・チャレンジ」を実践してもらいました。そして今日25日が提出日となっています。全校登校日には、電子メディアに関する講演会がありましたね。そこでの学びも踏まえ、今後もメディアと正しく付き合っていきましょう。

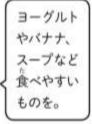
さて、スムーズに2学期のスタートが切れたでしょうか。なかなか体も心もお休みモードから切り替わらないまま、今日がスタートしてしまった人も少なくないのではないでしょうか。9月は、学年の折り返しです。何事も、力を発揮するための土台の健康は、生活習慣からつくられます。

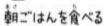
#### 早寝早起き!理想は8時間睡眠。













38~40℃ のお湯に 5~10分 つかる

ぬるめのお湯につかる

## 「生活リズムチェック」を実施します。目標の生活スタイルをめざそう!

- ① 6月に実施した「健康な生活確認シート」で、自分で立てた平日・休日の生活の目標時間を確認する。
- ② 9/2 (火)  $\sim 9/8$  (月) の | 週間、「生活リズムチェック表」で目標の生活スタイルを実践する。  $\Rightarrow 9/9$  (火) 提出

9月1日は「防災の日」とされています。いつ起こるかわからないとされている地震、津波などに対して、 もしもの備えができているでしょうか。「今は起こらないだろう」「また今度でいいや」と後回しにしてしまい、 いざその時が来てしまった場合、命の危険にも繋がり兼ねません。

7月にはカムチャッカ半島での地震により、日本でも津波が心配され、実際に観測された地域もありました。また、いつかくるとされている南海トラフにも備えて、防災バッグの中身や避難経路など、この機会に I 度、家族で防災の備えを確認しておくとよいですね。

# 「もしも」にそなえて、今できることは?

B

3

防

9

3

#### 食料品・消耗品の備蓄



おすすめはローリングストックト

#### 家族会議



#### ハザードマップの確認



#### 転倒や飛散の防止



#### 防災バッグに入れておくと良いもの

·水

・食品(アルファ米やレトルト食品、乾パンなど最低3日分)

・防災ヘルメット

・タオル

・衣類、下着

・歯ブラシ、歯磨き粉

・紐なしの靴

・軍手

・懐中電灯

・携帯ラジオ

・ブランケット

・使い捨てカイロ

・予備電池

•携帯充電器

・ペン、ノート

・貴重品

·生理用品

※感染症対策になるもの

・マスク

・手指消毒用アルコール

・ウェットティッシュ

その他各自で必要なものを足しておきましょう。

