

ほけんだより 9月

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のでしょうか。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・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。



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1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のでしょうか。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。



朝起きたら太陽の光を浴びる



ヨーグルト
やバナナ、
スープなど
食べやすい
ものを。

朝ごはんを食べる



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)～9/8(月)の1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。 ⇒ 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ます。

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、いつか起こ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1度、家族で防災の備えを確認しておくといいですね。

「もしも」にそなえて、今できることは？

食料品・消耗品の備蓄



おすすめはローリングストック♪
定期的に消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。

家族会議



防災バッグに入れておくの良いもの

- ・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。

ハザードマップの確認



転倒や飛散の防止

