# ほけんだより 9月

令和８年９月　徳島市国府中学校保健室

２学期がスタートしました。夏休み中は、自分の健康を意識して、生活をコントロール（管理）することができましたか？生活リズムが乱れてしまった人は、早めに布団に入り、早寝・早起き・朝ごはんで、少しずつ生活を整えていきましょう。

まだまだ暑い日が続いています。引き続き、暑さ対策を続けましょう！

## おはようチャレンジ

### 元気に過ごすヒミツは朝にある！

一日を元気に過ごすためには、朝のスタートが重要です！生活リズムを整えるために、まずは毎日同じ時間に起きるようにしましょう！

そして、次の３ステップを実践してみてください♪



**ステップ1**

**カーテンを開けて太陽の光を浴びる！**

脳が目覚め、ぼーっとした頭がすっきりするよ！朝の光を浴びることで、夜に眠くなるホルモンが分泌され、生活リズムも整いやすくなります。



**ステップ2**

**朝ごはんを食べる！**

寝ている間に消費されたエネルギーをチャージ！朝ごはんを食べると腸が目覚め、スムーズな排便にもつながります。朝食の時間は確保して！



**ステップ3**

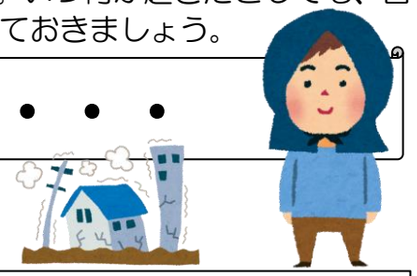
**朝うんちを習慣づける！**

便秘が続くと、うんちから有害物質が発生して体内をめぐり、様々な不調が現れます。便意を感じたらゆっくりトイレに行けるよう、朝は時間に余裕をもってね！

## ９月１日は防災の日！

７月２８日、熊本県熊本地方を震源とするM7.1の地震が起き、一部地域では震度７を観測しました。徳島県でも震度２および震度１を観測し、揺れを感じた人も多いのではないでしょうか。みなさんはその時、どこにいましたか？何をしていましたか？

地震や台風、大雨など災害はいつ起こるか分かりません。いつ何が起きたとしても、自分の命を自分で守ることができるよう、しっかり準備をしておきましょう。



## こんな時 地震が起きたら・・・

いろんな場面を想定して
いざという時の身の守り方を知ろう！

### 学校で地震がきた！

★教室→机の下に隠れて机の脚を持つ。
★廊下→窓から離れてしゃがむ。
★校庭→運動場へ避難。
※日頃から避難経路を確認しておきましょう。



### 海や川の近くで地震がきた！

★逃げる時間があるときは遠くへ逃げ、時間がないときは近くの高台へすぐに避難する。



### エレベーターの中で地震がきた！

★全てのボタンを押し止まった階で降りる。
※エレベーターは閉じ込められる危険があるため避難では使わないようにしましょう。



### 通学路で地震がきた！

★塀から離れてしゃがむ。
※古いブロック塀などは壊れて倒れてくることがあります。周囲の安全を確認しましょう。



## 「いつか」のために、今できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。

**自分の家からの避難場所を確認**

「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、いざというときに落ち着いて行動できます。



**家族会議を開く**

もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考え行動することが、命を守る力になります。

**家庭で非常用持ち出し袋の用意**

水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。



――「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか？――

引用・参考文献：日本学校保健研修社「健」