ほけばきり

2025. 9. 1 伊丹市立東中学校



いよいよ2学期が始まりました。夏休みの生活から学校のペースへ 生活を切り替えることが必要になってきますね。なんだかしんどいな、 やる気が出ないな・・・と思っている人も多いのでは。

でも、それはあなただけだはありません。新学期の生活のリズムに ついていけてなくて、まだ本調子ではないだけです。

抜け出せ!夏休みモード





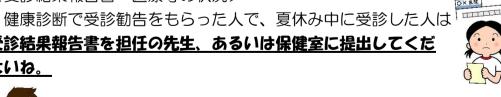
朝ごはんを しっかり食べる

わかっているけれど、いきなりペースを替えるのはしんどい。スタートダッ シュではなくてもいいので、小さくスタートしてみましょう。

ちょっと早く寝る、10分早く起きる、ちょっと朝ご飯を食べてみるなど ちょっとを続けてみてください。それができるようになってきたら、少しペー スを上げる。それができたらまた少しペースを上げる。これを繰り返して、 学校が入った生活リズムに戻していきましょう。

<受診結果報告書・医療等の状況>

受診結果報告書を担任の先生、あるいは保健室に提出してくだ さいね。





また、夏休み中の部活などでケガをして病院へ行った人は、日本 スポーツ振興センター災害給付金の対象になるので、保健室に知らせて ください。給付に必要な書類(医療等の状況)を渡します。

9月1日は防災の日

防災の日は、1923年9月1日に発生した関東大震災の教訓から制定されたもので、 国民に防災対策の重要性を知ってもらうことを目的としています。

学校では年 2 回避難訓練の時に、防災について学ぶ機会があります。地震や台風など 自然災害はいつ起きるかわかりません。家族がいない自分だけの時に起きたらどうする かなど考えておく必要があります。

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



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

非常用持ち出し袋を確認!

眼鏡など 生活に欠かせない 調達しづらいもの

必需品

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、おうちの人と用意したり、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

非常用持ち出し袋は、定期的に賞味期限や消費期限、また中身の確認をしましょう。 その他、知っておいてほしいこと・・・



火事の時は、低い姿勢 で逃げる



地震の時は、丈夫な机など の下にもぐり、身を守ろう



普段から、避難場所や避難 経路を確認しておく