

ほけんだより 9月

2025. 9. 1
伊丹市立東中学校
保健室



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、それはあなたただけではありません。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。



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>

健康診断で受診勧告をもらった人で、夏休み中に受診した人は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。



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

／
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

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・・・



火事の際は、低い姿勢
で逃げる



地震の際は、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