



令和8年9月1日
文京区立文林中学校
保健室

9月より、先生の産休代替として着任いたしました、養護教諭の です。皆さんが安心して学校生活を送れるよう、心身の健康を支えていきます。体の不調だけでなく、なにか気になることや不安なことがあればいつでも保健室に来てください。

さて、夏休みが終わりいよいよ2学期がスタートしました。夏休み中につい気が緩み、夜更かしをして朝起きる時間が遅くなったり、食事の時間や回数も不規則になったりしていませんか。少しずつ生活リズムを取り戻し、規則正しい生活を心がけていきましょう。

規則正しい生活をしよう！

朝起きてごはんを食べ、昼は活動し、夜は十分に寝るという規則正しい生活を送ることは、心も体も元気に過ごすために大切です。私たちの体には「体内リズム」があり、朝の太陽の光を浴びることで体が目覚め、1日の生活リズムを整えることができます。

毎日、自分でチェックしよう

1. 朝、すっきり目が覚めた ☐
2. 朝ごはんをおいしく食べられた ☐
3. 下痢をしていない ☐
4. 便秘をしていない ☐
5. 熱はない ☐
6. 痛いところや腫れているところはない ☐
7. 体で動かしにくいところはない ☐
8. ひどくかゆいところはない ☐
9. 気持ち悪い感じはしない ☐
10. 特に悩み事はない ☐

・不調がある人は無理せず休んだり保健室に相談したりしてください

・生活リズムが乱れている人は、どうすればよくなるかを考えてみましょう

規則正しい生活リズム



9月1日は防災の日



～災害時に備えよう～

9月1日は、1923年に発生した関東大震災が起こった日です。この震災では、多くの命が失われ、大きな被害が発生しました。その教訓を忘れず、災害への備えを見直す日として「防災の日」と制定されました。

地震や大雨などの自然災害は、いつ起こるかわかりません。避難場所や防災用品、家族との連絡方法などを日頃から確認し、災害時に落ち着いて行動できるよう備えておきましょう。

地震が起きた！！…そのときどうする？



校内にいたら・・・

窓ガラスから離れて、頭を守るために机の下などに潜り、机の脚をしっかりとつかんで揺れが収まるのを待ちます。体育館や廊下にいるときは、照明や窓ガラスから離れ、頭を手で覆い、低い姿勢になります。



道を歩いていたら・・・

ブロック塀や自動販売機は倒れる危険があります。電柱、電線は倒れると感電する危険があり、ビルの真下も看板や窓ガラスが落ちてくることがあります。これらからすぐに離れ、揺れが収まるまで低い姿勢になってかばんなどで頭を守ります。

二次災害にも注意！

地震による家屋の崩壊に伴って起きる火災やライフラインの寸断などを二次災害といいます。二次災害を防ぐために、地震が起きたら避難する前に電化製品のプラグを抜く、ブレーカーを落とす、ガスの元栓を締めるなどしておきましょう。



「救急の日」は、救急医療や応急手当に関心を持ち、いざという時に落ち着いて行動できるよう考える日です。けがや急な体調不良はいつ起こるかわかりません。もしもの時に備えて、救急箱の中身を確認してみましょう。

救急箱リスト(例)

□体温計 □ハサミ □ピンセット □つめ切り □綿棒
□湿布 □常備薬 □消毒薬 □マスク □使い捨て手袋
□ばんそうこう □ガーゼ □包帯 □キズテープ など