

# ほけんだより 9月

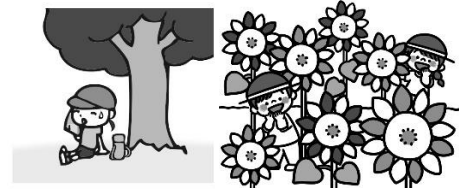
令和5年9月1日  
文京区立文林中学校  
保健室

2学期が始まりました。みなさんはどのような夏休みを過ごしましたか。休み中につい気が緩んで夜更かして、朝起きる時間が遅くなり、食事の時間や回数も不規則になって…生活リズムが崩れたまま夏休みが明け、体調を崩しやすい人が多い時期です。

リズムを立て直すために、まずは早寝早起きが大切になります。とくに『早寝』ができるように、それほど眠くなくても、なるべく早い時間に寝る準備をしてみましょう。また、起きる時間は登校時間が基準になります。少しずつでも、余裕をもって起きて、朝食をしっかりと摂り、学校を中心とした生活に切り替えていきましょう。



9月の保健目標：生活のリズムを整えよう。



## 生活リズムを整え、自分の体をセルフチェックしよう！

### 毎日、自分でチェックしよう

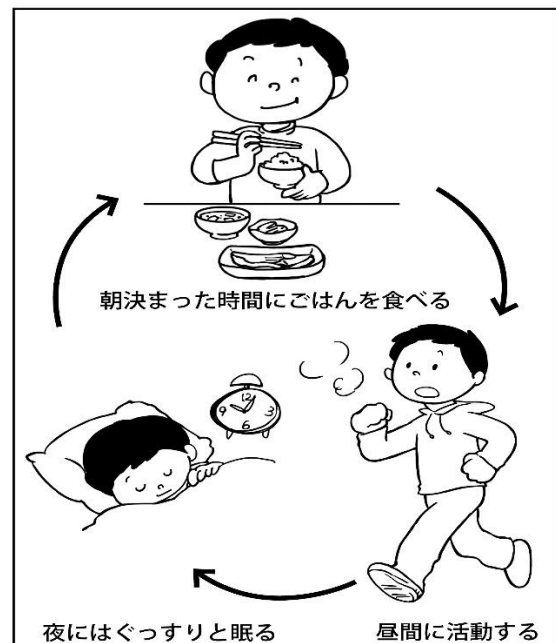
1. 朝、すっきり目が覚めた
2. 朝ごはんをおいしく食べられた
3. 下痢をしていない
4. 便秘をしていない
5. 熱はない
6. 痛いところや腫れているところはない
7. 体で動かしにくいところはない
8. ひどくかゆいところはない
9. 気持ち悪い感じはしない
10. 特に悩み事はない

- ・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

朝起きてご飯を食べ、昼に活動し、夜は十分に眠るというリズムのある生活を送ることが、人が心も体も元気であるために必要です。

私たちの体の中には、こうしたリズムがあり、朝の太陽の光を浴びて目覚めることで、1日を元気に始めることができます。

### 規則正しい生活リズム



# 9月1日は防災の日

9月1日は、関東大震災が起こった日です。最大震度6弱以上を記録しており、およそ190万人の方が被災、10万人以上の方が犠牲になった歴史に残る震災でした。この教訓を忘れないように、9月1日が「防災の日」と制定されました。

大きな自然災害が頻発する中、首都直下地震や南海トラフ地震など、そう遠くない将来に大規模な強い地震が起きるとも予測されています。もし、こんな場所にいるときに起こったら…？自分や身近な人の命を守るためには、「事前に準備しておく」ことがとても大切です。これを機に防災についてお家の人とよく話し合ってみましょう。

## 防災の日

もし、〇〇で  
**地震**が起きたら？

### 登校時・下校時

倒れやすい自動販売機やブロック塀などから離れます。建物の窓ガラスが割れて落ちてくることがあるので、かばんを頭に掛けて守ります。



### デパート・スーパー

手荷物で頭を守り、棚やガラス、照明から離れます。出口に人が一斉に押し寄せることがあるので、人の流れにも注意が必要です。



### 学校

教室では机の下に入り、机の「あし」をつかみます。それ以外の場所では、ものが落ちたり倒れてきたりしにくい場所で身を小さくかがめます。



### バス・電車の中

大きな揺れがくると乗り物が止まるので、その後は係員や運転士の指示に従います。あわてて勝手に外に出ようとするとかえって危険です。



### 自宅

ドアや窓が開かなくなることがあります。揺れが収まってきたらすぐ開けて出口を確保し、次の揺れや避難に備えます。



## 9月9日は救急の日



家に救急箱はありますか？ わかりやすい決まった場所に、おいておくと便利です！ 救急箱の中には・・・

- あると便利なもの  
ハサミ・ピンセット・つま切り・毛抜き・綿棒・体温計
- 手当で使うもの  
ガーゼ・包帯・ばんそうこう・キズテープなど
- 薬品  
消毒薬・キズ薬・虫さされの薬・かぜ薬・胃腸薬など  
以上のものがあればいいですね！