

ほけんだより 9月

令和8年9月吉日
志貴小学校 保健室
(養護教諭 杉浦野乃花)

2学期がはじまりました！

長かった夏休みも終わり、2学期がはじまりました。皆さんは、どんな夏休みを過ごしましたか。「早寝」「早起き」「朝ごはん」を心がけて過ごすことはできたでしょうか。夏休み明けは、生活リズムの変化や暑さによる疲れから、体調を崩しやすい時期です。

また、9月になっても暑い日が続きます。こまめな水分補給や休憩を心がけ、熱中症にも引き続き注意しましょう。生活リズムを少しずつ学校モードに戻して、元気に2学期をスタートさせましょう！



9月1日は「防災の日」です。関東大震災の教訓を忘れず、災害に備えるために制定されました。

夏休みには、熊本県で震度7の地震が観測されましたね。地震では、揺れがおさまった後にも、火災やガス漏れなどの「二次災害」が起こることがあります。災害時の行動についておうちの人と確認してみましょう。

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

必需品

眼鏡など
生活に欠かせない
調達しづらいもの

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

／おうちのひとと



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。

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

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

おうきゅうてあて こころにも応急手当を♡

「なんとなくやる気が出ない」「イラつく」「いつもより疲れる」
そんなときは、心からの「ちょっと休みたいよ」というサインかもしれません。けがをしたときに応急手当をするように、心が疲れたときにも、自分を元気にするための「手当」があります。心の声に気づいたら、自分に合った「心の応急手当」を見つけて、対処しましょう。



だれの 誰でも伸ばせる レジリエンスの力

レジリエンスとは？

これまでみなさんも悲しいな、つらいな、と思う場面があったでしょう。人間は生きていく中で、大なり小なりそういったストレスを感じる状況に立たされます。そこから立ち直ったり、柔軟に対応したりする力のことを「レジリエンス」と呼びます。



レジリエンス力を伸ばすには

じつは、レジリエンスの力は元々誰もが持っているもの。ただ、力を発揮できず、ストレスに押しつぶされたりすぐに諦めてしまったりする人もいます。でもそれは自分が弱いからではなくて、どうすればいいかわからないだけなのかもしれません。レジリエンスの力は、自分とは違う考え方や気持ちの切り替え方を知って、伸ばしていくことができます。困ったときにSOSを周りに言えれば第一歩。保健室でも力になります。



そうだん 相談できる場所

なや そうだん ひとりで悩まずに相談しよう

- 24時間子供SOSダイヤル ☎0120-0-78310
- 安城市教育センター相談室 ☎0566-76-9674
- 被害少年相談電話（愛知県警察本部）

☎0120-7867-70

- あいちこども相談（LINEで相談）
（小学4年生～中学3年生まで）



LINE ID : @aichi-kodomosoudan

保健室にも相談に来て
ください。

