

9月 ほけんだより

令和7年 9月 1日 発行
唐津青翔高等学校 保健室

夏休みが明け、授業が再開しました。夏休み中の生活リズムの乱れが原因で、体調を崩している人がいます。

体育祭の練習も始まりますので、早めに普段の生活リズムに戻しましょう。

まだまだ暑い日が続きます。熱中症にも要注意です。睡眠不足の人や風邪をひいている人、下痢

の症状がある人は特に危険！早寝早起きと朝食を摂ることを心がけ、そして学校でも水分をこま

めに取るようにしてください。氷を入れた水筒を持参すると冷たく美味しく水分補給ができますよ。

秋は気持ちの切り替えの季節？

9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切り替え」をしてみましよう。毎日をもっと気持ちよく過ごせますよ。



がつつたち ぼうさい ひ がつこのか きゅうきゅう ひ 9月1日は防災の日・9月9日は救急の日

夏休み中に、記録的大雨が発生しました。近年は集中豪雨による河川の氾濫、土砂崩れなどの災害が増えています。

いざという時、あなたはどんな行動をとりますか？「備えあれば憂いなし」です。万が一に備えて話し合い、

準備をしておきましょう。

「いつか」のために、**今**でできること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。



自分の家からの避難場所を確認

「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、い



ざというときに落ち着いて行動できます。



家族会議を開く

もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考え行動することが、命を守る力になります。



家庭で非常用持ち出し袋の用意

水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。



「いつか」のために、「今」でできることを始めてみませんか？



防災力チェック!

水害編

7 7～10月は一年の中で台風など大雨による災害が多くなる時期。正しい知識と行動で、自分の命を守る可能性が上がります。クイズにチャレンジして防災力を確認しよう!

Q1 台風が近づいていても雨が降ってなければ、川の近くは危なくない。

Q2 台風が近づいていたら、外出前に天気をチェックしたほうがいい。

Q3 台風で雨が強いとき、傘をさせば安心。

Q4 台風でいつもの道に水がたまっていても、ちょっとなら入っていい。

Q5 浸水してきて避難するときは、長くつをはいていく。

Q6 台風が過ぎ去った後でも、川や海に近づかないほうがいい。

こたえ ○ 台風は進む方向や雨の量が予想できるよ。テレビや天気アプリでチェック!

こたえ × たまった水の下に穴があったり、マンホールのふたがはずれたりしているかも。

こたえ × 上流で雨が降っていると、水がいきなり増えることがあるよ!

こたえ ○ 川は流木なども流れてきて危険。海も風や波がまだ強いことが多くて危ないよ。

こたえ × 傘が風であおられてとても危ないよ。レインコートのほうが安全。

こたえ × 長くつの中に入水すると歩きにくくなるよ。歩きやすいくつで避難しよう。

何問あっていたかな? 間違えていた問題は正しい答えを覚えておいてね。
台風が来る前に、おうちの人と避難するときの通り道を確認したり、避難場所を決めたりしておこう。



ひなんせいかつ
**避難生活を
ささ
支えるもの**

けいたい
携帯トイレなど
えいせいめん
衛生面や睡眠に
かんわ
関わるもの

ひ
おうちの人と
ひと

ひ
非常用持ち出し袋
じょうよう
ぶくろ
を
かく
にん
確認!

ひなんじ
避難時に使うもの

へるめっとなど、
避難先までの移動を
サポートするもの

みず
水と食料
しきょう
支給まで
じかん
時間がかかることも。
さいてい
最低三日分×家族分の
水と食料を

きちょうひん
貴重品
げんきん
現金など
ひなんせいかつ
避難生活の継続、
せいかつ
生活の立て直しに必要なもの

じょうほうしゅうしゅう
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

