

# 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

なつやす あ じゅぎょう さいかい なつやす ちゅう せいかつ みだ げいん たいちょう くす ひと  
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

たいいくさい れんしゅう はじ はや ふだん せいかつ もど  
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。

あつ ひ つづ ねっちゅうしよう ようちゅうい すいみんぶそく ひと かぜ ひと げり  
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

しょうじょう ひと とく きけん はやねはやお ちょうしょく と こころ がっこう すいぶん  
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掛け、そして学校でも水分をこま

と こおり すいとう じさん つめ おい すいぶんほきゅう  
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♪



**9月** 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「気持ちの切りかえ」をしてみましょう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。



## がついたら 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

なつやす ちゅう きろくてきおおあめ はっせい きんねん しゅうちゅうごうう かせん はんらん どしゃくず さいがい ふ  
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。

とき こうどう そな うれ まん いち そな はな あ  
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、

じゅんび 準備をしておきましょう。

### 「いつか」のために、今できること

じしん 地震、たいふう 台風、おおあめ 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。

じぶん 自分の家から 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。



かぞくかい ひら 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。日頃からかんがえ行動することが、命を守る力になります。

かてい 家庭で非常用持ち出し袋の用意

みず 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。



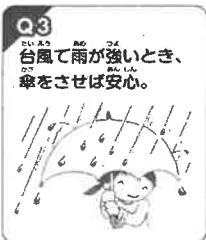
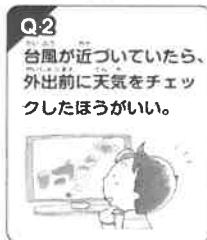
——「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか？——



# 防災力チェック!



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、自分の命を守れ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！



何間あっていたかな？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。



## おうちの人と 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



## 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

## 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ある場合、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、おうちの人と用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

## 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

