

ほけんだより 9月

令和8年8月31日
大阪市立豊崎中学校
保健室

夏休みが終わり、学校生活がスタートして、もう1週間。生活リズムは学校モードに切り替えられていますか？勉強や部活動、友達との楽しい時間など、充実した日々を過ごすように、良い生活リズムの輪を作って体調を整えましょう。

良い生活リズムの輪を作ろう



休み明け、やる気が出ない...



「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい...



ストレスとの向き合い方

あなたにとって、何がストレスですか？どんなときに、感じますか？

じっくり考えてみると、見えてくることがあります。ただし、あまり考えすぎず、「ま、いいか」と肩の力を抜くのも、あります。

ストレスは、よい緊張になって「よし、頑張ろう」と背中を押してくれることもあります。ストレスと上手につき合っていきましょう。

「気をつけて！」

けがをしやすいのはこんなとき



暑い日がまだまだ続きます
まだまだ熱中症に注意！



9月1日は防災の日

災害への備え



避難生活をささげ支えるもの
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さ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

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

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

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、おうちの人と用意したり、中身を確認したりしておきましょう。