

ほけんだより 9月

札幌市立平岸中学校保健室
2026/09/01 発行

2学期が始まって1週間が過ぎました。学校生活を送るための心と体の状態はよいですか？

夏休みボケ していませんか？



元気がでない
やる気がでない
体調が悪い

夏休みボケをチェックしてみよう

- | | |
|---|---|
| ☐ 朝、眠くてなかなか起きられない | ☐ 食欲がなくて朝食を食べたくない |
| ☐ 頭がぼんやりして、やる気がでない | ☐ 何をするのもめんどくさい |
| ☐ 体がだるくて、すぐに座りたくなる | ☐ 体育等で少し動くと気分が悪くなる |
| ☐ 夜になると元気になる | ☐ 夜なかなか眠れない |
| ☐ 清涼飲料水(ジュース等)を1日2本以上飲んでいる | ☐ 夜になると元気になる |

あなたの夏休みボケは??

チェックが7~9個

夏休みボケかもしれません。
このままでは体調を崩す心配が……。



チェックが4~6個 要注意!

これ以上ひどくならないように、生活を見直そう。

チェックが1~3個

油断は禁物! 寝不足にならないように気をつけよう。

チェックが0個!(^)!

とりあえず安心!!この状態を維持しよう。

自分でできるこんな工夫



暑いからシャワーだけ
になりがちですが、
ぬるめのお風呂にゆっ
くり入ろう!



朝ギリギリまで寝てい
たいけど…
少し余裕をもって起き
てみよう!



食欲があまりない…
そんな時は、消化によい
どんやゼリーでもよいの
で朝食にしてみよう!

9月1日は防災の日 屋外や外出先で地震が起こったときは

7月28日 熊本県で震度7の大地震が起きたことは、皆さんもよく知っていることと思います。人命、家屋、生活に大きな被害が出て、今でも生活に支障がでている方々がたくさんいます。8月には、千葉県で豪雨による被害も出ました。

温かい食事や水があって、電気が使えること、住む家があること、学校へ通えること、大切な人がそばにいること。毎日何気なく生活していることが当たり前のように思っていました。不便で不自由な生活をしている方々の様子をニュースで見た時に、自分には何ができるのか、そして一日一日が大事だと改めて感じました。他人事ではなく不測の事態に備えたり、学校での避難訓練がどうして大事なのかを考えるきっかけにしてほしいと思います。

●かばんなどで頭を保護し、落下物から身を守る



●近くに公園など広い場所があれば、そこに移動する



●電車やバスでは転倒しないよう手すりなどにつかり、停車後は乗務員の指示に従う



●ブロック塀や自動販売機、電柱などから離れる



●海岸付近の場合は、すぐに高台へ避難する



●エレベーター内では全ての階のボタンを押し、停止した階で降りる



防災グッズの確認をしよう

9月1日は、防災の日。地震や台風など自然災害の多い日本では、一年中「いざというとき」について意識しておきたいもの。

水（一人1日3L×3日分が目安）や食べ物、着替え、ラジオ、軍手、電池など、いざというときの持ち出しグッズを準備していますか？ 賞味期限などを見直していますか？ 小さい子どもやお年寄りがいる場合、ペットを飼っている場合など、おうちの事情に応じて、必要なグッズをストックしておくことで安心です。