

# ほけんだより 9月

2025年9月19日  
札幌市立西野中学校  
保健室  
第6号

9月に入り、秋の気配を感じるようになってきました。まだ暑さを感じる日もあるので、寒暖差や季節の変わり目の体調変化に注意しましょう。さすがにもう夏休みモードは解消されましたか？なんとなくシャキッとしないという人もいるかもしれませんが、来週には文化祭も控えています。長い2学期を充実したものとするためにも、改めて生活習慣などを見直してみましょう！



秋は風水害が起きやすく、9月は台風が発生しやすいと言われています。9月は防災の日や救急の日が制定されているので、1年に一度は防災のことや身近なけがの予防について考えてみましょう。北海道では、7年前の9月6日に胆振東部地震がありました。今後何かあった時のための備えについて、家族や友達と話してみてもよいかもしれません。

## 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



## 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

## 必需品

眼鏡など  
生活に欠かせない  
調達しづらいもの

## 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。

## 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

## ！感染症注意！

札幌市では現在、溶連菌、感染性胃腸炎、手足口病、新型コロナウイルス感染症が流行傾向にあります。新型コロナウイルス感染症については、話題になっている“ニンバス”ではなさそうですが、西区内でも感染の報告があります。また、札幌市内ではインフルエンザによる学級閉鎖も出ているようです。全国的にも例年より早い時期からのインフルエンザ感染や学級閉鎖が出ているようですので、本格的な感染症流行の前から、丁寧な手洗いや咳エチケットなどを意識していきましょう。

なんだか元気が出ない…



やる気スイッチはどこ！？



2学期になってから、なんだかやる気が出ないな、なんだか元気が出ないなと思っている人はいますか？長期休みの後は、生活リズムの乱れや新学期の環境変化に体と心がついていかず、なかなか本調子にならない人がいるようです。生活リズムを取り戻す・整えるために、やる気スイッチを入れるために、自分でできる工夫をしてみませんか？

### ①小さくスタートしてみる

人間には、「作業興奮」という**行動を起こすとやる気が出てくる**脳の特性があるそうです。そして、脳は「始めること」よりも「続けること」の方が得意なのだとか。なので、まずは**5分だけ勉強してみる、10分早く起きて動き出してみる**など、小さなことからスタートするとよいそうです。これくらいなら自分でもできそうと思えることからやってみませんか？✧

### ②勉強の場合は得意な教科や好きな教科から始める

まずは5分だけと思って勉強を始めても、苦手な教科だとテンションが下がったり持続しなかったりします。**得意な教科や好きな教科から始めること**で、テンションが下がらず勉強スイッチが入りやすいです✧

### ③環境を整える

**自分の部屋を掃除したり勉強机の整理整頓をしたりすると**、すっきりとした気持ちになり、気分も上がりやすいです。部屋の状態は心の状態を表していると言われることもあるので、元気が出ないなと思っている時は、あえて部屋の掃除からしてみるのもいいかもしれません✧

### ④ご褒美を用意する

「今日一日、授業をしっかりと受けて家に帰ったら大好きなアイスを食べる」、「2時間勉強したら推しの動画を見る」など、**ご褒美を用意するとモチベーションアップ**につながります。自分の中のほんの少し頑張って飛び越えられるハードル（目標）を決めて、それができたらご褒美とすると、達成感もありやる気が高まります✧

### ⑤推しを作る

推しがいるって強い！

推し活のススメ

「このアイドルの笑顔で一日がんばれる」「アニメキャラの言葉に救われた」そんな「推し」がいる人は、意外と多いのではないのでしょうか。何となくオタクっぽいと思われがちな「推し活」には、実はすごい力があります。



気持ちが沈んだ日でも、推しの存在があるだけで前を向ける。がんばる理由が「自分のため」ではなく「推しのため」でも、それは立派なエネルギーです。「好きなものを好きだと言える」「誰かを全力で応援できる」。それはすごくかっこ良く、自分を支える心の土台にもなります。

推しはアイドルやアニメに限らず、俳優やアーティスト、漫画や映画などでもいいんです。自分の推しを見つけてみましょう。



私は最近、映画「国宝」に衝撃を受けました。歌舞伎を実際に見てみたいと思っています♪