

ほけんだより 9月

2026. 9
日の出中学校 保健室

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。9月になりましたが、まだ暑い日が続いています。
2学期も元気に過ごしていけるよう、引き続き保健室から応援しています! 困ったことや体調の変化があれば、一人で抱え込まず相談してください。



スイッチ 1

朝日を浴びる



スイッチ 2

朝ごはんを
食べる

スイッチ 3

湯船につかる



スイッチ 4

寝る前に
スマホを見ない



元気に学校生活を送るコツは、生活リズムを整えること。

夏休みに生活リズムが乱れた人は、【早寝・早起き+4つのスイッチ】を意識してみましょう。



9月1日は「防災の日」です。1923年に関東大震災が起こった日です。
大震災での教訓を忘れないようにするため、そして台風に備えるために制定されました。

夏休み中にも熊本県で大きな地震が発生したほか、千葉県でも大雨による災害が発生しました。地震や大雨、台風などの災害は、いつ起こるか分かりません。
この機会に、ご家族でも防災グッズや非常食などの備蓄品を確認したり、避難場所や避難経路を確認したりするなど、災害への備えについて話し合ってみましょう。



災害時は、家族が離れ離れになってしまうかも。おうちの人と会えるようにこれを決めておきましょう。

▶ 集合場所は？

家の近くなら

例 ○○公園の鉄棒前

一番近い避難所なら

例 △△小学校の正門前

▶ 集合時間は？

例 毎日9時、12時、15時の3回

▶ 待つ時間は？

例 毎回15分待つ

災害の「備え」チェックリスト

《非常用持ち出し袋》

- ☐ 水
- ☐ 食品
(ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど:最低3日の用意!)
- ☐ 防災用ヘルメット、防災ずきん
- ☐ 衣類・下着
- ☐ レインウェア
- ☐ 紐なしのズック靴
- ☐ 懐中電灯(※手動充電式が便利)
- ☐ 携帯ラジオ(※手動充電式が便利)
- ☐ 予備電池・携帯充電器
- ☐ マッチ・ろうそく
- ☐ 救急用品
(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ ブランケット
- ☐ 軍手
- ☐ 洗面用具



- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉
- ☐ タオル
- ☐ ペン・ノート



感染対策にも有効です！

- ☐ マスク
- ☐ 手指消毒用アルコール
- ☐ 石けん・ハンドソープ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 体温計

一緒に持ち出そう！！

- ☐ 貴重品
(通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど)

《備蓄品》

- ☐ 食料や水(最低3日分!できれば1週間分)×家族分
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能!
- ☐ 生活用品
例えば、ティッシュ、トイレットペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレなど

首相官邸のホームページには、「事前防災でいのちを守ろう 災害が起こる前にできること」が紹介されています。災害への備えについて詳しく知ることができるので、ご家族でも確認してみてください。

👉 <https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html>



今年の中秋の名月は9月25日。この日は月をながめ、お団子を食べたりします。月の模様は日本では「おもちをつくウサギ」と言われていますが、世界ではカニやロバ、ライオンなどとさまざま。スマホやゲームを少し置いて、月の模様がどんな形に見えるか自分の目でたしかめてみてください。

