



ほけんだより9月

令和7年9月号
浦安市立浦安中学校
保健室

夏休みが明け、またみなさんの元気な顔が見られてうれしいです。一方で、暑い日がまだまだ続いている、夏の疲れが残っている人も多いのではないでしょうか。つい注意散漫になってケガが増えやすいときもあります。これからの時期、いろいろな行事も控えています。思い切り楽しむためにも、ケガや体調不良にならないよう日常生活でも注意力を高めていきましょう。

9月 保健目標

生活リズムを整えよう

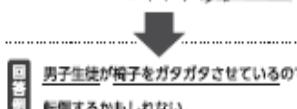
★けがを予防しよう



どこかが危険?
K
Y
T
チャレンジ!
に

A 教室編

_____が_____ので
_____かもしれない。



男子生徒が椅子をガタガタさせているので転倒するかもしれない。



原因は不注意な行動です。

本人は大丈夫だと思っているかもしれません、思わずタイミングでバランスを崩し、頭を打つたり周りの人を巻き込んでケガをさせてしまうこともあります。

他にも危険が隠れているかも。想像するのがトレーニングになります!

B 自転車編

_____が_____ので
_____かもしれない。



自転車に乗っている人がスマホを見ているので歩行者にぶつかるかもしれない。



原因はルール違反です。

自転車の運転中にスマホを見てはいけません。スマホを見ている間は視界が想像以上に狭くなり、歩行者に気づくのが遅れます。取り返しのつかない事故につながる可能性もあるかもしれません。

C 部活編

_____が_____ので
_____かもしれない。



石やゴミがフィールドに落ちているのでつまずいて転倒かもしれない。



原因は環境整備の不十分です。

部活を開始する前に、活動場所に危ないものが落ちていないか、また靴ひもはきちんと結べているか、プロテクターを正しく身につけているなどを指さし確認してみましょう。

「いつか」のために、今できること

地震、台風、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。

自分の家からの避難場所を確認

「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。



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。日頃から考え行動することが、命を守る力になります。

家庭で非常用持ち出し袋の用意

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? ——

秋は持ち物のカウントの季節?

9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。



そんなどきこそ「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、少しづつ動き出します。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。



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でしょうか。何となくオタクっぽいと思われるがちな「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。

