

ほけんだより 9月

令和8年9月1日
播磨福崎高等学校
福崎高等学校
保健室



9月7日～22日頃は「白露」と呼ばれます。夜の気温が下がり、草花に降りた露が朝日に照らされて白く輝くことからついた名前です。暦の上では秋の気配が深まる頃ですが、近年は9月に入っても厳しい暑さが続きます。季節の変わり目や夏休み明けは、体調を崩しやすい時期でもあります。無理をせず、少しずつ学校生活のペースを取り戻していきましょう。涼しい秋の訪れを楽しみに、もうひとがんばりです。

学校モードに切り替えよう!



夏休み明けは、いきなり元の生活に戻そうとしても、なかなか体がついてこないことがあります。そんなときは、毎日の小さな習慣から「学校モード」へ切り替えていくのがポイントです。

「朝日を浴びる」「朝ごはんを食べる」「湯船につかる」「寝る前にスマホを見ない」の4つのスイッチを意識して、できることから少しずつ。生活のリズムが整うと、朝の目覚めや日中の過ごしやすさにもつながります。4つのスイッチをONにして、元気に2学期をスタートしましょう。

保護者の方へ

スポーツ振興センターより、令和9年1月から申請手続きの方法や、提出いただく書類の様式が大きく変更されるとの通知がありました。スポーツ振興センターの給付対象となるけがについて、まだ申請がお済みでない方は、変更前の今のうちに、早めに申請を済ませていただくことをおすすめします。また、申請に必要な書類をお渡ししているものの、まだご提出いただいていない場合は、あわせてご提出ください。



なお、今回の変更内容の詳細については、改めてお知らせいたします。ご不明な点がございましたら、保健室までお問い合わせください。



9月1日は「防災の日」です。1923年(大正12年)9月1日に発生し、多くの犠牲者を出した関東大震災を教訓に、災害への備えについて考える日として制定されました。

今年も、熊本県で最大震度6弱を観測される大きな地震や、千葉県を中心とした記録的な大雨による冠水・浸水など、各地でさまざまな災害が起こっています。災害は、いつ、どこで起こるか分かりません。学校にいるとき、部活動をしているとき、友達と出かけているとき、電車やバスに乗っているときなど、日常の中で突然起こる可能性があります。

だからこそ、「もし、今ここで地震が起きたら?」「大雨で帰れなくなったら?」と考えることを、心の片隅に置いておいてほしいと思います。

“その場所に危険なものはないか、どこへ避難すればよいか、家族と連絡を取るにはどうすればよいか——”少し想像するだけでも、いざというときの行動は変わります。

高校生になると、一人で遠くへ出かける機会も増えます。「誰かが助けてくれる」だけではなく、自分の身を自分で守るために、普段から考え、備えておくこと。それも大切な防災です。

「防災の日」をきっかけに、家族と避難場所を確認したり、学校や自宅周辺の危険な場所を調べたりして、「自分にできること」を一つ考えてみましょう。

自分を助ける『防災ポーチ』

被災した時に、自分を助ける防災ポーチを作ってみましょう。あなたにとっての「これがあったら助かりそう!」と思うものを、詰めておくのがおすすめです。ここでは、一般的にあるとよいとされているものを少し紹介します。

- | | |
|--------------|------------|
| ✓ 絆創膏・ガーゼ | ✓ ティッシュ |
| ✓ ウェットティッシュ | ✓ マスク |
| ✓ 塩分タブレット | ✓ 簡易トイレ |
| ✓ 飴・羊羹などの非常食 | ✓ 小型ライト |
| ✓ モバイルバッテリー | ✓ カイロ |
| ✓ ビニール袋 | ✓ 常備薬 |
| ✓ 小銭・現金 | ✓ コンタクトレンズ |
| ✓ 生理用品 | ✓ 目薬など |

好きなキャラクターの小物や、ペットの写真など、「見ると元気になるもの」をひとつ入れておくのもおすすめ!



やってみよう! 7つのまちがいさがし

