

# ほけんだより 9 月

姫路工業高校 保健室 R8.9.1発行

夏休みが終わり、いよいよ新学期が始まります。9月は、まだ暑い日が続く一方で、朝晩は少しずつ涼しくなり、気温の変化で疲れが出やすい時期です。夏休み中に乱れた生活リズムを少しずつ整えましょう！ 今月のほけんだよりでは、「防災」「朝の行動」

「寒暖差」について取り上げています。さらに、関連のニュースも簡単に紹介しているので、気になったものはぜひ調べてみてください。



## 9月1日は「防災の日」！

9月1日は「防災の日」です。また、7月28日には熊本で最大震度7の地震が発生し、大きな被害が出ました。地震や大雨などの災害は、いつ、どこで起こるか分かりません。災害が起こってから慌てて行動するのではなく、日頃から備えておくことが大切です。家族との連絡方法や避難場所、学校から自宅までの避難経路などを、この機会に確認しておきましょう！

### ○災害時のために確認しておきたいこと○

～チェックしてみよう！～

#### □ 自宅の避難場所

➡安全な経路・危険な場所、家族の集合場所も確認

#### □ 家族との連絡方法

➡スマホが使えないときの連絡方法も確認

#### □ 家の中の安全

➡家具が倒れてこないか・防災用品の場所

#### □ 防災袋の中身

➡水・食料、モバイルバッテリー、懐中電灯など

### 防災意識をもつことが大事

非常用持出袋の準備「うちの人と相談だ！」



## ○朝の行動で生活リズムを整えよう○

夏休みの間に生活リズムが乱れていませんか？ 寝る時間や就寝前のスマホなど、夜の行動だけでなく、朝の行動も見直して、元気な毎日を過ごせるように改善しましょう！

### 『朝に習慣づけたい行動 3選！』

①. 起きる時間を固定する

➡休みの日も大きくずらさないことが大切！

②日光を浴びる

➡朝起きたらカーテンを開けよう！  
体内時計がリセットされます。

③朝食を食べる

➡朝食は脳や体を動かす大切なエネルギー源！ 毎日しっかり食べよう！

## ○寒暖差に注意○

9月は、暑い日が続く一方で、朝夕は涼しく感じる日も増えてきます。室内では冷房が効いていて、寒く感じることもあるでしょう。

雨などで濡れた後、そのままにいませんか？  
濡れたままの状態していると、体はより冷えやすくなります。

水に濡れた際には、しっかりと体や頭を拭き、教室の冷房で体を冷やさないように気をつけましょう。

寒暖差対策として、脱ぎ着しやすい上着などを持ってくるなど、自分でできることを考えてみましょう。

気温や天気に合わせて  
選ぼう



### ○新たな防災気象情報について○

今年の5月下旬から防災気象情報が変更されました。確認しておきましょう。

〈変更点〉

- ・警報・注意報の情報名に「レベル」が付記される。
  - ・「警戒レベル4相当」の情報は「危険警報」として発表される。（新設） など
- 最大レベルは5で、レベル4の時点で危険な場所から全員避難することが大切です。  
新たな情報を知っておき、いざというときに適切に行動できるようにしておきましょう。

### キャンパスカウンセリングのお知らせ

学校では、臨床心理士・公認心理士の大西麻貴先生によるカウンセリングを受けることができます。  
希望する場合や、関心がある場合は、保健室に申し出てください。

9月 キャンパスカウンセリングのお知らせ

日程 9月7日(月) 14日(月) 28日(月)

時間 9時30分～12時30分

希望の場合は保健室に申し込みに来てください。