# ほけんだより 9月

令和８年9月
旭丘中学校　保健室

充実した夏休みは過ごせましたか？ ２ 学期は、体育祭、部活動では新人戦、９年生は受験に向けて…と体力勝負です。「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して過ごしましょう。力を発揮するためには、まず毎日の生活リズムを整えることが大切です。

## まだまだ暑い日が続きます

## 熱中症に注意！

油断せずにしっかり対策をしましょう。疲れているときや、体調が悪い時は無理をしないことも大切です。




## 学校モードに切り替える 4つのスイッチON!

### 朝

**スイッチ①** 朝日を浴びる





**スイッチ②** 朝ごはんを食べる

### 夜

**スイッチ③** 湯船につかる

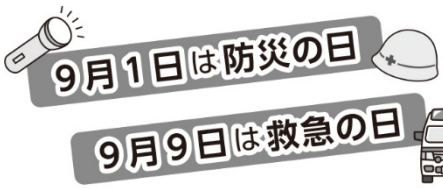




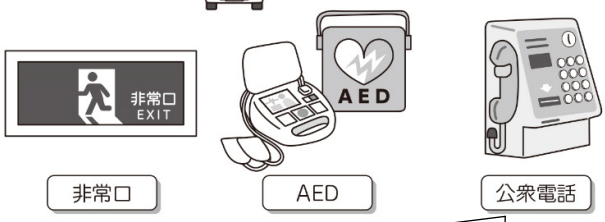

**スイッチ④** 寝る前にスマホを見ない

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
## 9月9日は救急の日



## これ、どこにある？




非常口　AED　公衆電話

公衆電話は、停電時でも使用でき、災害時に携帯電話で通信規制がかかる状況でも優先的につながります。また、110 番や 119 番の緊急通報は無料で使えます。近くの公衆電話は、NTT 公衆電話設置場所検索で確認できます。

家の近くや、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。

## 非常用持ち出し袋 を準備しよう！

災害時に命を守るため、避難する際に持ち出すものです。いざという時のために、何が必要かを自分で考えて、**自分用の**持ち出し袋を準備しておきましょう。




ポイントは３つ！
◎すぐに持ち出せる場所に置く
◎背負って逃げられる重さにする
◎基本的な物+自分が「これがないと困る！」というものを入れる

■入れるもの（例）■

- ○飲料水・非常食
- ○救急・衛生用品・薬
- ○現金・貴重品
- ○モバイルバッテリー
- ○タオル・衣類・防寒具
- ○懐中電灯
- ○その他　自分の必需品