

ほけんだより 9月



小野特別支援学校 ほけんしつ 2025.9.1



長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。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「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。

そんなときこそ「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、1日1回深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切り替え」をしてみましょう。毎日気持ちよく過ごせますよ。



9月1日は防災の日
避難生活を
支えるもの
携帯トイレなど
衛生面や睡眠に
関わるもの



非常用持ち出し袋を確認!

すぐに避難しなければ命に関わるような危険がせまったら持ち出すのが「非常用持ち出し袋」。万が一のときのために、家族みんなで準備をしたり、中身を確認したりしておきましょう。

おうきゅうてあてよう
応急手当用の
救急セット

ばんそうこうなど
ケガをしたときに
備えるもの

じょうほうしゅうしゅう
情報収集ツール

ラジオなどスマホが
使えなくても
情報を集められるもの

ひつじゅひん
必需品
めがね
眼鏡など
生活に欠かせない
調達しづらいもの

みず しよくりよう
水と食料
支給まで
時間がかかることも。
最低三日分×家族分の
水と食料を

ひなんじ つか
避難時に使うもの
ヘルメットなど、
避難先までの移動を
サポートするもの

きちようひん
貴重品
現金など
避難生活の継続、
生活の立て直しに必要なもの

迷路でチャレンジ!!

応急手当・けが予防の
基礎知識

選んだ答えの方向に進みます。

正しい答えを選べると
早くゴールできるよ。

START
スタート

