



令和7年9月1日（月）
江戸川区立葛西第二中学校
生活指導部

2学期が始まりました。7月のほけんだよりに「有意義な夏休みを自分で作っていきましょう。」と書きましたが、挑戦してみたかったことやコツコツ続けたことなど、1つでもできたことがあると達成感が自信につながっていきます。人と比べず自分なりにできたことを見つけてみましょう。

さて今日からは『学校モード』に切り替えていく必要があります。まずは1週間同じ時間に起きてみましょう。起床の準備を整えるホルモン「コルチゾール」の分泌時間がそろふことで朝の目覚めを促してくれます。

9月も引き続き熱中症に気を付け、各行事に向けて体調管理をしていきましょう。



// 生活リズムを整えよう☀

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムは、しっかり学校モードに切り替えられていますか？ 勉強や部活動、友だちとの楽しい時間など、充実した日々を過ごせるように、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

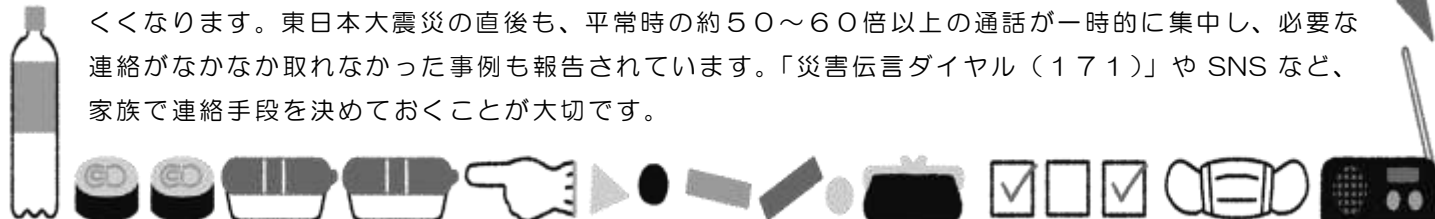
- 生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- ぐっすり眠る
(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- お風呂にゆっくり浸かる
- 栄養バランスのよい食事を摂る
- リラックスタイムをとる
(音楽を聴く、読書する、好きなアロマの香りを楽しむ…など)



9月1日は『防災の日』です。これは、1923年に発生した関東大震災の経験を踏まえ、災害に備えるための認識を深めるとともに災害対策について考えるという意味で制定されました。近年は異常気象による自然災害が数多く発生しています。いつ発生するか分からない災害に対して、事前に必要なものを準備（意識）しておくことがその後の対応に活かされていきます。防災グッズの確認や避難経路と避難場所についてこの機会に家族で話してみましょう。

Q：災害が起こった時、家族や大切な人と連絡をとるときの電話番号を知っていますか？

A:安否確認ができる「災害伝言ダイヤル（NTT）」の番号は『171』です。『171』に電話をすると伝言の録音と再生ができます。地震などの大きな災害が発生すると、電話がつながりにくくなります。東日本大震災の直後も、平常時の約50～60倍以上の通話が一時的に集中し、必要な連絡がなかなか取れなかった事例も報告されています。「災害伝言ダイヤル（171）」や SNS など、家族で連絡手段を決めておくことが大切です。



防災の日 知ってる？



ハザードマップ

「ハザードマップ」という言葉を知っていますか？
「ハザードマップ」とは、台風や地震など自然災害による被害を軽減したり、防災対策に役立てたりするために、被災想定区域や避難場所・避難経路などを表示した地図です。

たとえば、台風や大雨の影響で川が氾濫したり、浸水したりする恐れがある地域では、水害のリスクや避難場所などの情報が載っています。そのほか、土砂崩れや津波などのハザードマップには、注意すべき場所や避難経路などの情報があります。

「天災は忘れたころにやってくる」という言葉もあります。いざというとき、冷静に行動できるように、自治体のホームページや広報などで、自分の住む地域のハザードマップを確認しておきましょう。



救急（99）にちなんで、9月9日は『救急の日』です。保健室で応急手当をする前に、自分で適切な処置ができると慌てずに対応する力が身に付きます。

すり傷・切り傷のケガは傷のまわりの汚れや細菌を落とすために水道水できれいに洗うことが大切です。

鼻血は親指と人差し指で小鼻をしっかりとつまんで圧迫することが効果的です。「キーゼルバッハ部位」といわれる鼻の入り口から少し奥の血管が集まっている場所から出血することが多いので、覚えておきましょう。

また、鼻にティッシュを詰めると紙が粘膜に貼り付き、はがす時に再び出血してしまうので止めましょう。

さらにケガの処置には清潔なハンカチとティッシュがあると、もしものときに役立ちます。

自分または誰かの応急手当をすることもあるかもしれません。ぜひ確認しておきましょう。

保健室へ行く前に 応急手当 できることはないかな？



お待ちしております



健康診断からの…
受診報告書

災害共済給付のための…
医療費申請書類